

YOGA SEBAGAI JALAN REALISASI KESADARAN DIRI DALAM TEKS TATTWA JNANA

Oleh : I Gusti Made Widya Sena

ABSTRACT

In his life man has two consciousnesses, namely physical awareness and spiritual awareness. Physical awareness is any form of change of mind to know and feel the state of the physical body. A conscious body is a form of representation of various changes in desires that want the body to always be healthy, fit, beautiful and not lack anything. Without us knowing it in the end, physical awareness will bring life to be increasingly tied to the world that is outside us and forget the real world that is within us. This truth is important to realize because knowledge without understanding will be a form of implementation of blind practices. Blindness in question is not blind to the senses, but blind to the psychological aspects by forgetting the true nature of self. For this reason, the right knowledge and understanding and implementation of tattwa teachings, especially regarding Yoga as a Way of Realizing Self Awareness in the Tattwa Jnana Text, is very important to be put forward in daily life towards spiritual awareness and improvement of a harmonious life.

Based on the background above, the authors are interested in raising this paper because previously there had never been any scientific writing or articles related to the theme that the author adopted. In addition, by writing this article, it is hoped that later scientific articles of the same type will increasingly develop and contribute to the world of modern knowledge and health.

Key words: Yoga, Self Realization, Tattwa Jnana

I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupannya manusia memiliki dua kesadaran, yakni kesadaran fisik dan kesadaran spiritual. Kesadaran fisik adalah segala wujud perubahan pikiran untuk mengetahui dan merasakan keadaan tubuh jasmaninya. Tubuh yang disadari adalah bentuk representasi dari berbagai perubahan keinginan

yang menginginkan agar tubuh senantiasa berada dalam keadaan sehat, bugar, berparas ayu dan tidak kekurangan suatu apapun. Tanpa kita sadari pada akhirnya kesadaran fisik akan membawa hidup menjadi semakin terikat dengan dunia yang berada di luar kita dan melupakan dunia sesungguhnya yang berada dalam diri kita.

Saat semakin hari pikiran jenuh dengan memikirkan dan melayani tubuh fisik, maka seseorang perlahan-lahan akan melangkah meninggalkan pikirannya pada tubuh jasmani menuju pada kesadaran spiritual. Kesadaran spiritual bentuknya lebih halus daripada kesadaran fisik. Jika kesadaran fisik membuat seseorang menyadari perubahan pikirannya dalam mengetahui dan merasakan, maka kesadaran spiritual melampaui hal tersebut. Kesadaran spiritual tidak hanya memberikan seseorang pikiran untuk mengetahui dan merasakan, namun juga memahami kenyataan dirinya yang sebenarnya.

Kebenaran inilah yang penting untuk disadari karena pengetahuan tanpa pemahaman akan menjadi bentuk implementasi praktek yang buta. Buta yang dimaksud adalah bukan buta pada indera, melainkan buta pada aspek psikis dengan melupakan hakikat diri yang sebenarnya. Untuk itulah pengetahuan dan pemahaman serta pengimplementasian yang benar dari ajaran tattwa, khususnya mengenai Yoga Sebagai Jalan Realisasi Kesadaran Diri Dalam Teks Tattwa Jnana sangat penting dikedepankan dalam kehidupan sehari-hari menuju pada kesadaran spiritual dan peningkatan kehidupan yang harmonis.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengangkat tulisan ini karena sebelumnya belum pernah ada tulisan atau artikel ilmiah terkait tema yang penulis angkat. Selain itu dengan menulis artikel ini diharapkan agar nantinya artikel-artikel ilmiah yang sejenis semakin banyak berkembang dan memberikan sumbangan bagi dunia pengetahuan dan kesehatan modern.

II. PEMBAHASAN

2.1 Teks Tattwa Jnana

Dalam hubungannya dengan tulisan ini kata Tattwa Jnana adalah nama Teks yang terdapat di Bali. Teks tersebut adalah salah satu teks yang tergolong jenis tutur dan penyajiannya berbentuk gancaran atau prosa. Di dalam teks Tattwa Jnana tidak jelas disebutkan penokohan atau dialog yang terjadi antara guru dengan murid itu siapa, tidak seperti teks-teks lain yang bercorak Siwaistik di Bali, yang penokohan dan dialog terjadi secara jelas. Antara Dewa dengan manusia, antara Dewa dengan Dewi dan seterusnya.

Teks ini terdiri dari 8 bab, dengan jumlah sloka sekitar 74 sloka. Teks Tattwa Jnana yang menguraikan ajaran rahasia Siwa ini secara terstruktur tertuang dalam bentuk Bab atau bagian utama. Teks Tattwa Jnana termasuk jenis Tutur dan keadaan sloka Bahasa Jawa Kunanya cukup bagus dengan memiliki jumlah sloka yang cukup banyak. Keunikan dari teks Tattwa Jnana adalah teks tattwa yang hingga kini masih eksis dengan menggunakan bahasa Jawa Kuna tidak seperti kebanyakan teks-teks Tattwa lainnya yang menggunakan bahasa Sanskerta. Kedua, teks Tattwa Jnana disusun dalam bentuk bebas atau prosa, sedangkan yang lainnya berbentuk dialog. Kebanyakan dialog yang terjadi antara Siwa dengan Parwati atau antara Siwa dengan muridnya. Ketiga, teks ini merupakan dasar dari semua tattwa karena isi didalamnya lengkap membahas ajaran teologi, kosmologi dan jalan kelepasan bagi manusia dalam mencapai kesadaran materi- spiritual.

Struktur Teks Tattwa Jnana disusun dalam bentuk bebas atau gancaran prosa

berisikan pengetahuan mengenai kebenaran dan kelepasan. Pada bab pertama menguraikan tentang cetana, acetana, Parama Siwa Tattwa, Sadasiwa Tattwa dan Atmika Tattwa. Bab ini menjelaskan tentang bagaimana jalan seseorang dapat menghilangkan penderitaannya dengan mengetahui dan memahami pengetahuan dari Teks Tattwa Jnana dengan benar. Bab II hingga bab VII adalah proses penciptaan (kosmologi) yang berada didalam tubuh manusia, sedangkan pada Bab VIII menguraikan tentang jalan mencapai kelepasan melalui jalan *prayogasandhi* dengan tuntunan *samyagnana* yang diperoleh melalui tapa, brata, yoga dan samadhi.

Bab yang slokanya paling sedikit terdapat pada bab VII, sedangkan bab yang paling panjang terdapat pada bab V. Masing-masing bab (bagian utama) dalam teks ini membahas mengenai topik-topik tertentu. Adapun topik-topik itu adalah sebagai berikut:

- I. Bab pertama terdiri dari 5 sloka yang membahas tentang “cetana, acetana, Parama Siwa Tattwa, Sadasiwa Tattwa dan Atmika Tattwa. selain itu dalam bab ini juga disebutkan apa yang harus diperhatikan dan dipelajari oleh seseorang yang ingin bebas dari kesengsaraan penjelmaan. Dengan mempelajari dan memahami Sang Hyang Tattwa Jnana dengan baik, maka seseorang akan terbebas dari kesengsaraan.
- II. Bab kedua terdiri dari 5 sloka, merupakan kelanjutan dari Bab pertama yang membahas tentang Bhatara Dharma mengembangkan cetananya. Disini disebutkan mengenai citta, satwam, rajah dan tamah. Pradhana tattwa hadir dalam

bab ini yang menghasilkan pradhana-purusa.

- III. Bab ketiga terdiri dari 4 sloka juga menguraikan tentang asal-usul dan sifat-sifat ahangkara yang melahirkan Dasa Indriya, Panca Tan Matra dan Panca Maha Bhuta. Adapun ahangkara terbagi menjadi tiga bagian, yakni ahangkara si waikrta adalah buddi sattwa, ahangkara si tajjasa adalah buddhi rajah dan ahangkara si bhutadi adalah buddhi tamah.
- IV. Bab ini terdiri dari 7 sloka, membahas tentang pengertian dan pembagian sapta loka, sapta patala, perbedaan peranannya dengan wiswa, serta pengertian satwam, rajah dan tamah. Sapta loka terdiri dari satya loka bertempat di paling atas, kemudian berturut-turut di bawahnya adalah maha loka, jana loka, tapa loka, swar loka, bhuwar loka dan bhur loka. Sapta Patala terdiri dari patala, witala, nitala, mahatala, sutala, tala-tala dan rasa tala.
- V. Bab kelima terdiri dari 24 sloka, menguraikan tentang punarbhawanya sang hyang atma, serta sifat-sifat dan cirri-cirinya. Pada bab ini diceritakan bagaimana atma mendapatkan buah karma semasa hidupnya di dunia serta pelaksanaan ajaran prayogasandhi sebagai obat dalam melepaskan diri dari kesengsaraan yang diderita oleh atma.
- VI. Bab VI ini terdiri dari 11 sloka membahas mengenai perwujudan Sang Hyang Atma dalam badan manusia, atma mendapat pengaruh dari Panca Maha Bhuta, hubungannya dengan Sad Rasa, Panca

Tan Matra, sapta Bhwana, Sapta Parwata, Sapta Arnawa, Sapta Dwipa dan sepuluh nadi. Pada bab ini disebutkan bahwa atma dilahirkan dalam wujud sebagai manusia, lahir ke bumi, tinggal dan mendiami badan jasmani, menyusup dalam sad rasa yang merupakan sari-sari dari Panca Maha Bhuta yaitu tanah, air, cahaya, angin dan udara.

VII. Bab VII ini terdiri dari 3 sloka membahas tentang pengertian Wayu, Panca Atma, Dasa Indriya, tempat Sang Hyang Tri Purusa didalam badan, tempat Panca Rsi, Dewa Rsi, Sapta Rsi, Dewata dan Widyadhara-widyadhari, Gandharwa-gandharwi. Dalam bab ini juga membahas bagaimana Sang Hyang Atma terbagi menjadi 5 bagian, yang terdiri dari Atma, Paramatma, Antaratma, Suksmatma dan Niratma menjadi satu kesatuan didalam pikiran manusia.

VIII. Bab kedelapan terdiri dari 15 sloka, membahas tentang pengertian brata, tapa, yoga dan Samadhi. Dalam bab ini juga masih sekilas membahas pradhana tattwa, ambek (pikiran) dan prayogasandhi itu tidak dapat dilaksanakan tanpa tuntunan samyagjnana (pengetahuan yang benar). Itu mengapa dengan pemahaman dan pengimplementasian yang benar dalam mengetahui prayogasandhi sangat diutamakan dalam mencapai alam pembebasan.

Teks ini mengatakan bahwa semua yang ada berasal dari yang “kesadaran dan tanpa kesadaran”, yang disebut *cetana* dan *acetana*. *Cetana* dan *acetana*. *Cetana* adalah Śiwatattwa

dan *acetana* adalah māyā tattwa. Sama-sama kecil dan halūsnnya. Māyātattwa lebih rendah dari Śiwa tattwa. Māyā tattwa tidak memiliki *cetana*, tidak memiliki jñāna, hanya lupa tidak memiliki kesadaran. Ketiadaan sebagai badannya, kosong bebas tiada yang merintang. Lupa tidak ingat apapun, demikianlah sifat-sifat Māyā tattwa. sedangkan sifat Śiwa tattwa adalah kebalikannya, memiliki sifat-sifat kesadaran, jernih dan bercahaya. Yang disebut Śiwatattwa ada tiga macam, yaitu: Paramaśiwa tattwa, Sadāśiwa tattwa, Ātmika tattwa. Dari *cetana* ini dipertemukanlah dengan pradhāna tattwa hingga lahirlah *citta*, Ketika bertemunya pradhāna dengan puruṣa itulah melahirkan *citta* dan *guṇa*. *Citta* adalah wujud kasarnya puruṣa. *Guṇa* adalah hasil. Pradhāna tattwa yang diberi kesadaran oleh puruṣa. Adapun *Guṇa* itu tiga jenisnya yang berbeda-beda, yaitu: *sattwa*, *raja*, dan *tama*. Itulah yang disebut Tri Guṇa yang dipakai sebagai guṇa (kualitas) oleh *Citta*.

Demikian ajaran jnana yang tertuang dalam teks ini menguraikan anatomi niskala yang harus diketahui oleh para yogi. Anatomi niskala inilah ajaran pengetahuan yang sesungguhnya dan harus terus digali melalui kecerdasan yang tinggi, sehingga dengan mengetahui pengetahuan yang tinggi ini, para yogi dapat menyatu dengan Siwa yang disebut dengan moksa. Moksa dalam Teks Tattwa Jnana merupakan sebuah kondisi dimana orang dapat mencapaiNya melalui disiplin diri, melepaskan diri dari ikatan duniawi dan nafsu keinginan serta mengetahui hakikat Brahman. Jika diuraikan maka seseorang harus mempelajari dan mempraktekkan asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, tarka dan Samadhi.

2.2 Yoga Sebagai Jalan Realisasi Diri Dalam Teks Tattwa Jnana

Untuk bebas dari ikatan karma maka seseorang harus melalui kesadaran akan kesatuan dan keselarasan dengan seluruh alam termasuk dengan manusia itu sendiri. Pengaruh maya sangat kuat dalam mengikat karma manusia di dunia. Sattwa, rajah dan tamah yang melekat pada alam pikiran (*citta*) itulah yang menyebabkan *ātmā* menjelma berulang-ulang. Namun jika sattwa terang bercahaya besar pada alam pikiran itulah yang menyebabkan *ātmā* mencapai kelepaan (*kamokṣan*). Bila sattwa bertemu dengan rajah, terang-bercahaya *citta* itu. Itulah yang menyebabkan *ātmā* datang di sorga, karena sattwa ia ingin berbuat baik, maka rajahlah yang melaksanakan sampai berhasil semua kehendak sattwa itu.

Demikianlah hakekat kebenaran rajah itu ikut seta berbadan sorga, terbawa oleh sattwa. Bila sattwa bertemu dengan rajah tamah, terang bercahaya *citta* itu dan itulah menyebabkan *ātmā* itu menjadi manusia, karena sattwa, rajah dan tamah tidak sejalan kehendaknya. Ciri sattwa adalah berbuat yang baik, melaksanakan dharma, berderma, berbuat jasa. Ciri rajah adalah keras dan marah. Ciri tamah adalah sembunyi, enggan makan dan tidur. Sattwa, rajah dan tamah tidak sejalan namun bertentangan. Itulah sebabnya tidak ada perilaku yang baik ataupun buruk yang terjadi hanya karena salah satu yang berjalan. Kelahiran dan penjelmaan berulang-ulang senada dengan apa yang tersirat didalam teks Tattwa Jnana 18 berikut ini:

Mapa kari yukti nikang sattwa, rajah, tamah, an patmah tmahan, maputera ring

swarga naraka, manasā triyak. Sugyan mangkana liṅga sang para, nda nakan pih, ikang ahangkāra tiga prabhedanya, maparantirikang buddhi, hana buddhi sattwa, hana buddhi rajah, hana buddhi tamah, ya ta tumutakan sakapti ning yoninya, pinaka janmanya wruh pwa sang mpunatattwa, an mangkana kramanya, ya ta matangnyan kawruhana, ikang yoni mangdadyakēn kamokṣan, lawan swarga, nguniweh ikang janma waluy-waluy, nihan kramanya kengētakna.

(Tattwa Jnana, 18)

Terjemahan:

Bagaimanakah sesungguhnya sattwa, rajah, tamah itu ? yang menjelma berkali-kali Berputar-putar di antara sorga dan neraka, manusia dan binatang. Mustahil, demikian kata orang kebanyakan. Bukan demikian. Ahangkāra itu ada tiga macamnya, yaitu : yang tempatnya pada buddhi : ada buddhi sattwa, ada buddhi rajah, ada buddhi tamah. Itulah yang mengikuti apa yang diinginkan oleh yoninya. Sebagai penjelmaannya. Sadarlah orang arif akan hal tattwa, bahwa demikian keadaannya. Itulah sebabnya hendaknya diketahui bahwa yoni itu yang menyebabkan kamokṣan, sorga, demikian pula penjelmaan yang berulang-ulang. Demikianlah halnya hendaklah diingat.

Metode atau jalan mencapai Tuhan dalam teks Tattwa Jnana adalah melalui jalan prayogasandhi. Yoga memiliki arti “penyatuan” yang mengarah kepada penyatuan jiwa individual dengan Brahman. Seperti yang tersirat pada teks Tattwa Jnana sloka 25 berikut ini:

Ndah ya tiki dana sanghyang tattwa jñāna, apan pinintonakên ri kita kamung para, ya ta matangnyan, ya ta marya maka jātinya mangkanekang rāt, yang wruha kita rumase, rumêngö, rasa sanghyang tattwa jñāna, yapwan enakatamwanira sanghyang tattwa jñāna, de nikang rāt, yeka sangkaning tuturnya, gumawayakna rasaning prayogasañdhi, maka suluh tang samyagjñāna, maka bhūmyabarata, tapa, yoga, samādhiyeka ning ātmā sangsāra.

(Tattwa Jnana, 25)

Terjemahan:

Maka inilah tujuan Sanghyang Tattwa jñāna, ditunjukkan pada anda sekalian yang menyebabkan akan berakhir kebentuk asalnya, demikianlah dunia ini. Apabila anda tahu akan merasakan, mendengar intisari (rasa) Sanghyang Tattwajñāna. Apabila dengan baik dapat memahami Sanghyang Tattwajñāna, oleh masyarakat yaitu dari kesadarannya untuk melaksanakan prayogasañdhi, dengan penerangan samyagjñāna, dengan berdasarkan brata, tapa, yoga, samādhi, itulah obat dari ātmā yang sengsara.

Yoga berasal dari akar kata “*yuj*”, yang artinya menghubungkan, dan yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan dengan alam dan dengan Tuhan. Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran dalam Filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi, dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan dan bersamaan. Karena yoga sebagai pengendalian gerakan pikiran (*Citta Vr̥tti Nirodhah*)

Yoga merupakan media untuk menyatukan diri dengan Tuhan melalui jalan gerakan fisik, kesadaran akan pernafasan dan meditasi. Yoga bukan saja untuk menyatukan diri dengan Tuhan (Parahyangan) melainkan juga menyatukan manusia dengan alam (Palemahan) dan sesama (Pawongan). Konsep Tri Hita Karana sebagai kearifan lokal sangat tepat dalam menjembatani hubungan antara yoga dengan konsep spiritual di Bali.

Didalam teks Tattwa Jnana 21 disebutkan jika kurang yoga maka penjelmaan Sang Hyang Atma akan terjadi secara terus menerus seperti dijelaskan sebagai berikut :

Buddhi tamah akan diceritakan berikut ini. Tidak resan pada apa yang dimakan. Ia merasa kenyang dengan secabik sayur, sekepal nasi seteguk air, seteguk tuak, puaslah hatinya, dengan itu, kelahiran bhūtayakṣa tamah yang demikian. Tempat tinggalnya di desa, sebagai dewanya logam, tinggal pada liṅga, pratima, arca pujaan. Bila ada buddhi tamah, memilih apa yang dimakan, bukan emas yang diinginkannya, yaitu paling tidak ditolakannya, apa saja yang gemerlapan tidak diinginkannya, tidak masuk dihatinya. Namun bila ia menemukan makanan, sejuklah hatinya. Kelahiran Bhūtadêngên tamah yang demikian. Tempat tinggalnya di wangle (?), sebagai dewanya kayu banaspati (beringin). Bila buddhi tamah, sama saja apa yang dimakan, tidak memilih apa yang diinginkannya, semua daging yang dipandang orang haram dimakannya saja, asalkan membuat kenyang, katanya, kelahiran bhūtakāla tamah yang demikian.

Tempat tinggalnya ialah di kuburan, perbatasan, permakaman, simpang empat. Bila ada budhhi tamah, mau saja ia makan yang tidak enak yang menyebabkan kemudian gelisah resah, ke barat ke timur, tidak mengenal letih. Kemudian sadarlah ia tertipu barang orang, yang menyebabkan ia menjadi masgul dan lesu namun masih tergila-gila. Dipasangnyanya juga telinganya, bila mendengar ada makanan. Kelahiran bhūtapiśāca tamah yang demikian. Tempat tinggalnya di angkasa, berjalan-jalan, tidak bergerak. Itulah yang disebut orang kebanyakan “sasabawuh”. Demikian keadaan buddhi tamah, madhyama, utama. Sattwa, rajah dan tamah itulah yang menyebabkan ātmā menjelma berkali-kali. Demikianlah keadaan hendaknya diingat. Apabila bertemu bhūtayakṣa dengan dewarṣi saptarṣi, pañcarṣi, tripuruṣa, terang bercahaya besar budhhi itu, itulah yang menyebabkan ātmā mencapai kamokṣan. Adapun bhūtadēngēn hanya daitya bertemu dengan daitya, widyādhara, dewatā, terang bercahaya besar buddhi itu, itulah yang menyebabkan ātmā mencapai sorga. Kemudian apabila bhūtakāla bertemu dengan rākṣasa, gandharwa, terang bercahaya buddhi itu, itulah yang menyebabkan ātmā menjelma sebagai manusia. Namun apabila bhūtapiśāca bertemu dengan rākṣasa, terang bercahaya benar buddhi itu, itulah yang menyebabkan ātmā itu jauh ke neraka. Kemudian apabila hanya bhūtapiśāca, terang bercahaya besar buddhi itu, itulah yang menyebabkan ātmā menjelma sebagai binatang. Inilah hendaknya diingat juga, yang menyebabkan Sanghyang ātmā berbeda-

beda, semakin besar, Sanghyang Tripuruṣa. Tripuruṣa ialah Bhaṭāra Brahma, Wiṣṇu, Īśwara. Ialah yang merupakan sattwa yang utama. Ialah sattwa yang terutama. Bila ia kurang hati-hati, kurang yoga, pañcarṣi kurang yoga saptarṣi jadinya. Saptarṣi kurang yoga dewarṣi jadinya. Dewarṣi kurang yoga dewatā jadinya. Dewatā kurang yoga widyādhara jadinya. Widyādhara kurang yoga akan menjadi gandharwa. Gandharwa kurang yoga akan menjadi dānawa. Dānawa kurang yoga akan menjadi daitya. Daitya kurang yoga akan menjadi rākṣasa. Rākṣasa kurang yoga akan menjadi bhūtadēngēn. Bhūtadēngēn kurang yoga akan menjadi bhūtakāla. Bhūtakāla kurang yoga akan menjadi bhūtapiśāca. Bhūtapiśāca kurang yoga akan menjadi manusia. Manusia tidak memiliki jñanasakti, sebab tempat penimbunan baik dan buruk, menyamai dewatā. Di dalam manuṣa sakti dikatakan melebihi cara dewatā juga. Manusia yang kurang yoga akan menjadi binatang. Binatang ada lima jenisnya, yaitu : paśu (binatang) yang lahir di desa. Mrga ialah binatang yang lahir di hutan. Pakṣi ialah segala yang terbang. Mina ialah yang lahir di air. Pipīlikā adalah nama binatang yang berjalan-jalan dengan dadanya. Tidak dapat diketahui nama lagi. Itu yang disebut segala makhluk hidup. Sariṣpa ialah yang menjalankan dadanya, Sthāwara ialah yang bergerak di tempatnya, berjalan yang layu menebar. Demikianlah penjelmaannya sanghyang ātmā bila manusia kurang hati-hati dan kurang yoga.

Ada pun pradhānatattwa merupakan badan sanghyang ātmā atau, dalam diri manusia,

ambêk (pikiran) namanya. Ambêk itulah dijadikan wujud sanghyang ātmā pada diri manusia, sebagai ātmā yang berada dalam badan. Aṅga namanya badan itu, ambêk namanya pradhānatattwa itu. Ambêk dan badan itu disebut aṅgapradhāna pada diri manusia, yang menyebabkan ambêk menyatu dengan apa yang disebut baik dan buruk. Dari ambêk lahirnya baik dan buruk itu, suka dan duka yang dirasakan oleh manusia. Dari ambêk juga timbulnya rasa menikmati obyek kenikmatan melalui daśendriya, berpintukan daśamārga. Ambêk pun meresap ke dalam dunia kenikmatan. Maka sadarlah sang *nipunatatattwa* (orang yang mengetahui hakekat) akan hal itu. Itulah sebabnya maka daśendriya hendaknya ditarik dari obyek keinginan, kembalikan ke dalam ambêk. Ambêk dikembalikan ke dalam pramāṇa, pramāṇa, dikembalikan ke dalam dharmawīśeṣa, dharmawīśeṣa ke dalam anta wīśeṣa, anta wīśeṣa dikembalikan ke dalam anantawīśeṣa.

Untuk mengembalikan ke anantawīśeṣa perlu melakukan prayogasaṅdhi yang diketahui oleh sang yogīśwara. prayogasaṅdhi itu tidak dapat dilaksanakan tanpa tuntunan samyagjñāna (pengetahuan yang benar). Dengan menggunakan samyagjñāna maka kawisesaannya (keutamaannya) akan diperoleh. Samyagjñāna itu tidak akan diperoleh tanpa bhūmi brata (brata di dunia), tapa, yoga dan samādhi. Kesimpulannya dengan bhūmi brata, tapa, yoga dan samādhi sebagai penuntun (suluh) samyagjñāna, dengan perantaraan prayogasaṅdhi maka seseorang dapat mewujudkan keutamaan ketuhanan, seperti halnya panah yang dipanahkan sesudah memakai busur akan tepat menuju sasarannya.

Prayogasaṅdhi itu dipandang sebagai panah yang tajam dan runcing. Samyagjñāna dipandang sebagai sayapnya, brata, tapa, yoga dan samādhi dipandang sebagai daṇḍacāpa (panah daṇḍa). Semuanya itu meluncurkan prayogasaṅdhi, bersayapnya samyagjñāna, berbusurkan brata, tapa, yoga dan samādhi. Seperti yang tersirat didalam teks Tattwa Jnana sloka 62 berikut ini:

Inilah prayogasaṅdhi, hendaknya diingat. Prayogasaṅdhi artinya usaha, yaitu : āsana, praṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, tarka, samādhi. Ikatan semua itu sandhi namanya. Hendaknya cetana saja dibiarkan bersinar menyatu, tegak berdiri tanpa mendua, tenang tanpa lenyap, berbadankan catur dhyāna. Yang disebut catur dhyāna ialah tiṣṭhan, bhojan, gacchan dan suptan. Tiṣṭhan artinya bhaṭārā duduk. Bhojan artinya bhaṭārā makan. Gacchan artinya bhaṭārā pergi. Suptan artinya bhaṭārā tidur. Kesimpulannya hendaknya bhaṭārālah yang diingat dalam segala gerak prilaku orang, sebab yang disebut ingat itu adalah perwujudan bhaṭārā dalam diri yang nyata ini. Dan ada āsana namanya, yaitu padmāsana, wajrāsana, payaṅkāśana, swastikāsana, widyāsana, daṇḍasana. Demikianlah āsana itu, enam jenisnya, namun hakekatnya satu. Itulah hendaknya dipilih oleh orang yang melatih Prayogasaṅdhi ketika ia hendak duduk. Setelah duduk, ia menyimpan sanghyang urip, usahakanlah supaya menyatu. Setelah sanghyang urip tersimpan, maka ia melakukan praṇāyāma. Ada wāyu (angin) pembasuh yaitu : recaka, pūraka dan kumbhaka. Recaka ialah keluarkan nafas

lebih dahulu dari mulut. Demikianlah dan usahakan (?) kunci, tahan sekuat tenaga mengunci. Kemudian hiruplah nafas kembali, yang demikian pūraka namanya. Kumbhaka ialah : setelah menghirup nafas, tahan, kunci kuat kuat. Setelah dapat menguncinya hembuskan keluar melalui netradwāra (pintu mata). Bila belum terlatih, keluarkanlah melalui hidung, pelan-pelan jangan tergesa-gesa (?). Tujuh diwasa (saat ?) menguncinya. Bila payah hentikanlah. Sungguh-sungguhlah menguncinya, menyatu. Tujuan praṇāyāma itu ialah menjadikan rajah dan tamas teduh ke dalam terangnya sattwa dan jangan hanya pada jasmani saja. Dan ada lagi kunci lain dari itu, yaitu tidak menghembuskan nafas keluar. Pendeknya diam saja. Mari kita ceritakan recaka, kumbhaka lebih dahulu, agar diusahakan kunci rahasia. Pendeknya cetana saja dibiarkan bercahaya terang, dudukkan pada kadalipuṣpa (bunga pisang) . Bila sudah ditetapkan di sana, akan terdengar hati-hati yang teduh, terus sampai ke antahkarāṇa. Itulah yg disebut memuja praṇasaṅdhilajāti, yaitu pūjājāti sembahyang sūkṣma. Bila sudah demikian maka melaksanakan samādhi itu sudah tajam, benar-benar hilanglah wāyu (nafas) yang kasar, mati lenyap ke asalnya, sebab ātmā itu tak dapat dipikirkan. Demikianlah jalan kunci rahasia itu.

Didalam teks Tattwa Jnana juga disebutkan pratyahara yoga, dhyana yoga, pranamayoga, dharana yoga, tarka yoga. Pratyahara yoga adalah penarikan semua indriya dari obyek kenikmatannya, lalu kemudian di kumpulkan

dan dipusatkan dalam citta, buddhi dan manah. Batin yang tidak mendua, tidak berubah-ubah, jernih, tetap teguh tanpa ditutupi apa-apa, hal ini disebut dhyāna yoga. Pranamayoga adalah menutup semua pintu seperti hidung, mulut, telinga. Dengan menarik nafas terlebih dahulu lalu keluarkan melalui ubun-ubun. Bila belum bisa nafas dibiarkan berlalu disitu, dapat dikeluarkan melalui hidung. Keluarkan nafas secara perlahan-lahan.

Omkāra śabda bertempat didalam hati. Itulah yang menghilangkan apa yang didengar pada waktu melaksanakan yoga, dalam keadaan demikian Bhaṭārā Śiwa berwujud śiwātma. Inilah yang disebut dengan dhāraṇa yoga. Sanghyang Paramārtha adalah hakekat yang tertinggi, bedanya dengan angkasa ialah tidak ada suara padanya. Demikianlah hakekat paramārtha itu, bedanya dengan awang-awang. Persamaannya ialah sama-sama jernih. Yang demikian itulah tarkayoga namanya.

Jika dalam meditasinya seseorang seperti bertemu dengan gandharwa, ada seperti widyādhara yang menyambut sang yogīśwara pada waktu beryoga dan ada lagi yang berwujud dewatā membawa singasana emas dan menyuruh sang ṛṣi supaya duduk dan melihat ṛṣi datang, memuja dengan hujan bunga, atau membawa harta kekayaan dan mengajar sang yogīśwara waktu beryoga, maka yang demikian itu, sattwa upasarga yang ditemukan oleh sang yogīśwara.

Jika seseorang atau yogīśwara telah menemukan samādhi sebagai kesadaran spritual, maka ia akan memiliki kāṣṭaiśwaryan dalam kehidupan ini. Seperti yang tersirat dalam teks Tattwa Jnana sloka 67-72 berikut ini:

Yapwan mangkana lwir nikang samādhi kapanggih de sang yogīśwara, wyakti sira makadrebya kāṣṭeśwaryan mangke ring sakāla, apa sinanggih kāṣṭeśwaryan ngaranya anunggun sampun manēmwakên yogīśwara, hana kasiddhyan ngaranya, lwirnya nihan, animā, laghimā, mahimā, prāpti, prākāmya, īśitwa, waśitwa, yatrakāmā-wasāyitwa, animā ngaranya, ikāwak sang yogīśwara, ganal tambayan, wakasan-alit, sūkṣma, ya ta matangnyan sang yogīśwara wênang sapanira, tan katahan sira dening gunung watu, wênang ta sirāsiluruping lêmah, tan hana madhana keśwaryanira, yeka sinanggih animā ngaranya.

(Tattwa Jnana, 67)

Terjemahan:

Bila demikian hanya samādhi yang ditemui oleh sang yogīśwara, maka nyata-nyata ia memiliki kāṣṭaiśwaryan dalam kenyataan ini. Apa yang disebut kāṣṭaiśwaryan itu ? Dialah yang sudah mendapatkan yogīśwara. Ada kasiddhyan namanya, yaitu : animā, laghimā, mahimā, prāpti, prākāmya, īśitwa, waśitwa, yatrakāmāwasāyitwa, animā ialah : badan sang yogīśwara pada mulanya kasar, akhirnya menjadi kecil, halus. Itulah sebabnya sang yogīśwara dapat berpergian kemana saja, tidak terhalang ia oleh gunung batu, dapat masuk kedalam tanah. Tidak ada yang menyamai kaiśwaryannya. Itulah yang disebut animā.

Laghimā ngaranya, ikāwak sang yogīśwara, abyetambyan, wkasana-dhangan kadi kapuk, ya ta matangnyan

sang yogīśwara ambaramārga anampak gagana, ajalāntara, wênang manampak wye, yeka laghimā ngaranya.

(Tattwa Jnana, 68)

Terjemahan:

Laghimā ialah : badan sang yogīśwara pada mulanya berat kemudian ringan seperti kapuk. Itulah sebabnya sang yogīśwara jalannya adalah udara, menapak ruang angkasa, ajalāntara, wênang manampak wye, yeka laghimā ngaranya.

Mahima ngaranya, mara sira ring deśāntara, punyā sinêmbah sira kinabaktyan sira, sapanira tan ginulang-gulang, yeka sinanggih mahimā ngaranya. Prāpti ngaranya, tka sakahurunirekang wastu, tanulihingangel yeka prāpti ngaranya. Prākāmya ngaranya wnanng ta sirāgawe rūpa nira dadyanom dadyatuha, dadyalanang, dadyawadon, wênang ta sira masuking jñāna irikang rāt kabeh, yeka sinanggih prākāmya ngaranya.

(Tattwa Jnana, 69)

Terjemahan:

Mahimā ialah : Ia pergi ke darah lain, dipuja, disembah, dihormati, sejauh perjalanannya tidak dipermainkan orang. Itulah yang disebut mahimā. Prāpti ialah : apa saja keinginannya pada suatu dapat terpenuhi, mendapatkannya tiada dengan susah payah. Itulah prāpti namanya. Prākāmya ialah : Ia dapat menjadikan wajahnya muda, tua, menjadi laki-laki, menjadi perempuan, dapat memasukkan batinnya pada semua orang. Itulah yang disebut prākāmya.

Īśitwā ngaranya, mara sira maring swarga kahyangan, pinūjā inascana sira dening watêk dewatā, ri kahyangan ira, tan hana dewatā sumikareng sira apan bhaṭārā mahulun hana ringawak sang yogīśwara, yeka sinangguh ĩśitwā ngaranya.

(Tattwa Jnana, 70)

Terjemahan:

Īśitwa ialah : Ia pergi ke sorga, ke khayangan. Ia di puja, dihormati oleh para dewatā semua, atau ia dapat menundukkan para dewatā di khayangannya. Tidak ada dewatā yang merintangi ia, karena bhaṭārā yang menjadi junjungan itu ada dalam diri sang yogīśwara. Itulah yang disebut Īśitwa.

Waśitwā ngaranya, tan hana wēnang langghana nira, tan kahalangan sira ring sakeccha nira, yeka sinangguh waśitwa ngaranya.

(Tattwa Jnana, 71)

Terjemahan:

Waśitwa ialah : tidak ada orang dapat melawan segala kata-katanya, tiada rintangan aka apa diinginkannya. Itulah yang disebut waśitwa.

Yatrakāmāwasāyitwa ngaranya, wēnang sira tumimbah ikang watêk dewatā nguśa tmahnya, tan hana wēnang langghana sawuwus nira, tan kahalangan, sawalen, wnanng ta sira sumawa dewatā, mangdadnya manuśa, yang langghana ri sira, yeka sinangguh yatrakāmāwasāyitwa.

(Tattwa Jnana, 72)

Terjemahan:

Yatrakāmāwasāyitwa ialah : ia dapat memerintahkan para dewatā, kuasa jadinya, tidak ada yang dapat melawan segala kata-katanya, tiada rintangan, dapat mengutuk para dewatā menjadi manusia bila menantang dia. Itulah yang disebut yatra kāmāwasāyitwa.

Demikianlah yang disebut kāṣṭaiśwaryan, tanda orang yang telah mendapatkan yogawiśeṣa, karena tidak nanti pada waktu mati yang disebut kelepasan, namun sekarang juga bisa tampak tanda-tandanya. Disebut mendapatkan kelepasan karena tidak dapat disembunyikan dia yang telah nyata mendapatkan yogawiśeṣa. Tidak ada karma yang melekat pada sang yogīśwara, karena telah dibakarnya semua itu waktu berada di alam yoga. Itulah sebabnya tidak ada karma yang melekat pada sang yogīśwara. Endapan rajah dan tamah dibakarnya dahulu waktu berada di alam yoga, endapan sattwa merasuki sang yogīśwara. Karena buah buddhi sattwa yang melepaskan sang yogīśwara dari buah buddhi rajah. Dan buah buddhi sattwa dijadikan badan oleh sang yogīśwara, kemudian dinikmati oleh sang yogīśwara. Jika habis endapan sattwa dinikmati oleh sang yogīśwara, maka pada saat itulah berpisah pañca mahā bhutā, dan akan kembali pada tempatnya masing-masing.

Seseorang yang memiliki kesadaran dan kearifan, yang telah mengetahui hakekat prayogasaṅdhi, apalagi mereka yang menyiapkan tapa, brata, yoga dan samādhi dan yang mengembangkan jñāna (batinnya) dapat masuk ke dalam yogawiśeṣa. Demikianlah sang yogīśwara sadar, kembali menyatu badannya dengan hakekat Bhaṭārā Paramaśiwa, dengan

sarana prayogasaṅdhi, dengan dasar brata, tapa, yoga dan samādhi. Teks Tattwa Jnana menganjurkan agar brata, tapa, yoga, samādhi terus dilakukan guna mencapai kesadaran spritual. Pada waktu bersamādhi sang ātmā wiśeṣa memuja Sanghyang Īśwara. Perenungan yang mendalam melalui meditasi pada Sang Hyang Iswara ini perlu dilakukan dalam melepaskan keterikatan karma yang berulang-ulang hingga pada akhirnya dapat mencapai kesadaran atman, sebagai realita tertinggi.

III. SIMPULAN

Teks Tattwa Jnana adalah salah satu teks yang tergolong jenis tutur dan penyajiannya berbentuk gancaran atau prosa. Teks ini terdiri dari 8 bab, dengan jumlah 74 sloka. Teks Tattwa Jnana yang menguraikan ajaran rahasia Siwa ini secara terstruktur tertuang dalam bentuk Bab atau bagian utama. Pada bab pertama menguraikan tentang cetana, acetana, Parama Siwa Tattwa, Sadasiwa Tattwa dan Atmika Tattwa. Bab ini menjelaskan tentang bagaimana jalan seseorang dapat menghilangkan penderitaannya dengan mengetahui dan memahami pengetahuan dari Teks Tattwa Jnana dengan benar. Bab II hingga bab VII adalah proses penciptaan (kosmologi) yang berada didalam tubuh manusia, sedangkan pada Bab VIII menguraikan tentang jalan mencapai kelepasan melalui jalan *prayogasandhi* dengan tuntunan *samyagjnana* yang diperoleh melalui tapa, brata, yoga dan samadhi. Bab yang slokanya paling sedikit terdapat pada bab VII, sedangkan bab yang paling panjang terdapat pada bab V.

Teks Tattwa Jnana termasuk jenis Tutur dan keadaan sloka Bahasa Jawa Kunanya cukup

bagus dengan memiliki jumlah sloka yang cukup banyak. Keunikan dari teks Tattwa Jnana adalah teks tattwa yang hingga kini masih eksis dengan menggunakan bahasa Jawa Kuna tidak seperti kebanyakan teks-teks Tattwa lainnya yang menggunakan bahasa Sanskerta. Kedua, teks Tattwa Jnana disusun dalam bentuk bebas atau prosa, sedangkan yang lainnya berbentuk dialog. Kebanyakan dialog yang terjadi antara Siwa dengan Parwati atau antara Siwa dengan muridnya. Ketiga, teks ini merupakan dasar dari semua tattwa karena isi didalamnya lengkap membahas ajaran teologi, kosmologi dan jalan kelepasan bagi manusia dalam mencapai kesadaran materi- spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifudin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Sena, I Gusti Made Widya. 2015. *Konsep Teologi Agama Hindu Dalam Teks Tattwa Jnana*. IHDN Denpasar.
- Tagel, I Dewa Putu. *Teologi Hindu Dalam Teks Siwagama Dan Implementasinya Di Kota Denpasar*. 2015. Disertasi. Program Pascasarjana IHDN Denpasar
- Tim Penyusun. 1998. *Tattwa Jnana*. Surabaya: Paramita.
- Teeuw, A, 1984. *Sastra dan Ilmu Sastra, Pengantar Teori Sastra*. Jakarta: Pustaka Jaya.