

# NILAI-NILAI FILOSOFIS YANG TERDAPAT PADA YOGA SUTRA PATANJALI

*Siti Nurlaili M*

**Abstract:** Yoga Sutras of Patanjali is considered the definitive work on traditional yoga, and is well known as the first ever written. The Yoga Sutras of Patanjali dates back to around 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> century A.D. In this classic, Patanjali articulates the yogic cosmology through 195 Sutras (wisdom pearls). These sutras together form a tapestry of knowledge derived from many yogic traditions into a set of pithy equations. According to the Yoga Sutras, the ultimate aim of Yoga is to reach "Kaivalya" (freedom). This is the experience of one's innermost being or "soul" (the Purusa). When this level of awareness is achieved, one becomes free of the chains of cause and effect (Karma) which bound us to continual reincarnation. Yoga Sutra of Patanjali describes 8 disciplines of yoga which must be practiced and refined in order to perceive the true self – the ultimate goal of yoga. He uses the term "Ashtanga Yoga" or the "eight limbs of Yoga".

**Kata Kunci:** *Ashtanga Yoga, Kaivalya, Purusa.*

Akar kata Yoga dapat dilacak kembali secara kasar pada 5000 tahun peradaban lembah Indus, dimana segel-segel melukiskan orang-orang yang sedang melakukan *asanas* (sikap yoga) yang digunakan dalam perdagangan sepanjang sungai tersebut. Jika hal ini dikaitkan dengan legenda yang dipercaya orang India ada suatu legenda yang mengatakan bahwa pengetahuan mengenai Yoga pertama kali ditawarkan oleh Dewa Shiwa kepada istrinya Parvati dan kemudian menularkannya ke dunia. Pengajaran Yoga itulah yang kemudian diturunkan dari satu generasi ke generasi yang lain secara persisten.

Kata Yoga berasal dari kata Sansekerta " *Yuj* " yang berarti memasang, bergabung atau menyatu, yang dimaksudkan adalah persatuan dari semua aspek seorang individu : tubuh, pikiran dan jiwa. Oleh karena itu, Yoga menyatukan kembali semua pertentangan: pikiran dan tubuh, keheningan dan gerakan, maskulin dan feminine, matahari dan bulan, guna membawa rekonsiliasi atau perdamaian diantara mereka.

Di dalam Filsafat India dikenal enam *Darshana*. Kata *Darshana* berasal dari kata Sansekerta yang berarti " persepsi ". Enam *Dharsana* itu adalah *Nyaya, Vaisesika, Sankhya, Yoga, Mimamsa dan Vedanta*<sup>1</sup>. Dengan demikian Yoga sebagai salah satu dari enam cabang dalam sistem filsafat India dan ini ditunjukkan di seluruh Weda – kitab kuno India.

Pada awalnya, Yoga diwariskan sebagai suatu tradisi lisan dari ribuan tahun yang lalu. Sebuah garis silsilah guru dan disiplin yang bekerja sama secara erat

---

*Siti Nurlaili M* adalah karyasiswa Pasca Sarjana Program Studi Ilmu Filsafat, Fakultas Pasca Sarjana UGM

<sup>1</sup> Rama Prasada ( Translated by ), *Patanjali's Yoga Sutras*. 1988, p. 1.

untuk menjaga dan mempraktekkan ajaran-ajaran yang suci, menjaga praktek tersebut hidup selama berabad-abad.

## **YOGA SUTRA PATANJALI**

Yoga Sutra Patanjali dianggap karya yang pasti mengenai Yoga tradisional, dan dikenal sebagai yang pertama ditulis. Yoga Sutra Patanjali berasal dari abad pertama dan ketiga Masehi. Dalam Yoga klasik ini, Patanjali menguraikan kosmologi yogi melalui 195 Sutra (berkas, mutiara kebijaksanaan). Sutra-sutra tersebut bersama-sama membentuk suatu permadani pengetahuan yang berasal dari banyak tradisi yoga dalam suatu set kesetaraan-kesetaraan kasih.

Menurut Yoga Sutra, tujuan akhir dari Yoga adalah mencapai “*Kaivalya*” atau kebebasan. Ini adalah pengalaman kehidupan yang paling dalam atau “jiwa” (*Purusa*). Ketika tingkat kesadaran ini tercapai, seseorang menjadi bebas dari rantai sebab dan akibat ( karma ) yang mengikat kita pada reinkarnasi yang terus-menerus.

Yoga Sutra Patanjali menggambarkan suatu metodologi untuk praktek yoga tradisional yang disebut “Jalan Lipat Delapan” ( *eight-fold path* ) atau “Delapan Cabang Yoga” ( *eight limbs of yoga* )<sup>2</sup>. Terutama cabang ketiga dari yoga, yaitu praktek *asanas* (sikap yoga) yang telah menjadi populer di dunia Barat. Sebagian besar orang menghubungkan yoga hanya dengan latihan *asanas* namun dalam realitanya jauh lebih banyak daripada itu.

## **NILAI-NILAI FILOSOFIS YANG TERKANDUNG**

Yoga Sutra Patanjali menjelaskan delapan disiplin yoga yang harus dipraktekkan dan dimurnikan guna merasakan diri yang sejati – tujuan utama dari yoga, dengan menggunakan istilah “*Astanga Yoga*” yang mewujudkan “delapan cabang yoga”. *Astanga Yoga* memperhatikan dimensi – dimensi fisik, moral, psikologis dan spiritual dari si yogi yaitu suatu bagian integral yang menekankan kontinuitas organik, keseimbangan dan integrasi yang berkebalikan dengan keterputusan, ketidakseimbangan dan disintegrasi yang melekat pada *samyoga*<sup>3</sup>. Inilah yang merupakan nilai – nilai filosofis yang terdapat dalam Yoga Sutra Patanjali, yang akan diuraikan dalam tulisan ini.

### **Cabang Pertama : *Yama*.**

Prinsip-prinsip hubungan yang benar pada dunia dan etika-etika alam raya. Tanpa kekerasan, tidak menyakiti, kesadaran dan kelemahlembutan dalam tindakan, kejujuran, tidak mencuri. Ahimsa: tanpa agresi, tanpa kekerasan; pikiran dan bicara yang membangun. Konflik dan kekerasan berasal dari ketakutan, kemarahan, kebodohan, kegelisahan, dan keegoisan. *Ahimsa* dipraktekkan melalui kasih sayang, cinta, pemahaman, kesabaran, cinta diri, dan kemanfaatan. *Satya*: Jujur diri sendiri. Penerimaan daripada menghakimi

<sup>2</sup> <http://www.ExperienceFestival.Com/a/YogaPhilosophy/id/1275>. Edisi 27 Desember 2004, p.2

<sup>3</sup> Ian Wicher, *Cessation and Integration in Classical Yoga*, dalam *Asian Philosophy*, Vol.5, No.1, 1995, p.50.

pemikiran-pemikiran orang lain. Mempraktekan kejujuran kepada diri sendiri memberikan fondasi untuk sebuah komunikasi yang jujur dengan orang lain. Praktek umpan balik dan tindakan yang membangun, pemaaf, sikap tidak menghakimi dan membebaskan dari memainkan peran (berpura-pura menjadi seseorang daripada menjadi diri sendiri), memberikan umpan balik yang membangun dan pemaaf.

*Asteya*: Tidak mencuri, murah hati, mengolah rasa kesempurnaan, mandiri, melepaskan harapan-harapan.

*Brahmacharya*: tidak berlebihan, membangun dan memelihara tingkat energi vital yang tinggi; menyalurkan emosi-emosi, melangkah keluar dari kegemaran pikiran (pemikiran, intelek). Mempraktekan sikap tidak berlebihan pada semua tingkat : seks, makanan, aktivitas, istirahat, dan semua aspek kehidupan. *Aparigraha*: mempelajari seni ketidak-terikatan dengan barang-barang materi dan sebagian besar dunia luar. Tidak posesif; tidak tamak; memenuhi kebutuhan daripada menginginkan; praktek tidak keterikatan pada benda-benda materi, milik, hubungan dan kebiasaan.

#### **Cabang kedua : *Niyama*.**

Prinsip-prinsip hubungan yang baik dengan self (diri-sendiri); disiplin, ketaatan<sup>4</sup>. *Shauca*: mempelajari seni kesucian. Kesucian tubuh; kebersihan; kebiasaan makan yang bagus dan kebiasaan yang sehat, praktek keserasian pikiran, pembicaraan, dan pembedaan. *Santhosa*: Puas dengan apa yang ada, menerima apa yang ada; membuat yang terbaik dari segala sesuatu. Praktek bersyukur dan kegembiraan; tetap tenang dengan kesuksesan atau kegagalan. Keadaan pikiran yang tidak tergantung pada umpan balik atau kejadian dunia luar. *Tapas*: seni disiplin; api spiritual. Kemauan dan disiplin pada apapun adalah penting untuk mencapai suatu tujuan yang pasti. Praktek ketetapan hati untuk mengejar suatu tujuan dan praktek-praktek setiap hari apapun. Praktek antusiasme untuk jalan spiritual. Dengan mempelajari disiplin dalam kewajiban-kewajiban pada dunia luar seseorang memperoleh kemampuan untuk menjadi disiplin pada dunia batin.

*Swadhjaya*: seni pendidikan diri sendiri, perenungan terhadap pengetahuan yang diberikan dalam ajaran-jaran dan kitab suci dan suatu pengamatan yang terus-menerus pada diri sendiri dan aktivitas pikiran. Praktek belajar dan perefleksian teks-teks yoga, meditasi dan keinginan untuk mengetahui kebenaran. *Ishwara-Pranidhana*: Pencerahan pada Tuhan, *Antaryamin*. (menjadi diri sendiri). Menyerah pada suatu kekuatan yang lebih besar. Penetapan tujuan-tujuan yang benar dan arah dalam kehidupan dan kemauan untuk menyerahkan kecakapan dan keinginan ego ke suatu kekuatan yang lebih tinggi, menjadi diri sendiri, *Antaryamin*, Alam semesta, Tuhan, dewa, dan kekuatan hiduap dan lain sebagainya. Praktek kemauan yakni adalah untuk menyerah, memberikan kebajikan, penumbuhan keimanan, dedikasi, dan ketulusan atau kemauan untuk

<sup>4</sup> Sarasvati Chennakesavan, *Yoga Sutras*, dalam *Asian Philosophy*, Vol.2, No.2, 1992, p.153 – 154.

menindas pikiran egois.

### **Cabang Ketiga : *Asanas*.**

Praktek sikap ( *asanas* ). Cabang yoga kelima ini seringkali disalahpahami sebagai apa arti yoga<sup>5</sup>. Pada kenyataannya, ini adalah salah satu dari delapan cabang.

Ada banyak sekolah yoga yang berbeda-beda dan praktek *asanas*-nya. Dikarenakan banyak faktor seperti umur, kondisi fisik, kesehatan, pengalaman sebelumnya dan banyak hal-hal lainnya, praktek yang dianjurkan pada *asanas* akan berbeda-beda menurut individu-individunya. *Asanas* harus dimodifikasi untuk menyajikan kebaikan yang tertinggi pada orang tersebut daripada orang tersebut harus berusaha menyesuaikan dengan praktek *asanas*.

*Asanas* membantu mengembangkan kestabilan tubuh, elastisitas otot-otot jantung dan di bagian-bagian lain pada sistem pernafasan – ini adalah bermanfaat untuk praktek yang tepat pada *pranayama*, cabang keempat dari *Astanga Yoga*.

### **Cabang Keempat : *Pranayama*.**

*Pranayama* adalah pengendalian dan pengaturan pernafasan. *Pranayama* mempunyai satu efek penenangan dan penyeimbangan terhadap sistem syaraf dan terdiri dari latihan-latihan pernafasan yang berbeda. Sebagaimana ada beberapa tipe *asanas*, ada tipe-tipe *pranayama* yang berbeda-beda. Meskipun *Ujji* dan *Viloma Pranayama* dilakukan dengan lubang hidung yang terbuka, dalam *anulomam pratiloma* dan *Nadi Shodhana Pranayama* anda menggunakan jari-jari anda untuk mengatur pernafasan. Banyak jenis *pranayama* mempunyai efek yang berbeda terhadap fisiologi anda dan keadaan pikiran anda.

“*Tasmin Sati Svasa prasvasayogartiicchedah Pranyamah*”<sup>6</sup> – pengaturan pernafasan atau pengendalian Prana adalah berhenti menghembuskan dan menghirup udara, yang mana mengikuti setelah memperoleh kemantapan sikap atau *asanas*. Yaitu kondisi *Pranayama* dalam Yoga Sutra Patanjali.

“*Svasa*” berarti penarikan menghirup dan “*Pravsa*” adalah pengeluaran nafas. Pernafasan adalah manifestasi eksternal dari *Prana*, kekuatan *vita*. Pernafasan adalah seperti listrik, ini adalah *Prana* kasar. Pernafasan adalah *sthula*, kasar. *Prana* adalah *Suksma*, halus. Dengan mengendalikan pernafasan ini, anda belajar mengontrol Prana dalam yang halus.

Ada banyak sekali pengetahuan mengenai praktek *pranayama*. Salah satu elemen yang penting dalam praktek *pranayama* adalah *Bandhas*. *Bandhas* adalah kunci-kunci yang membantu *prajna* (kesadaran) untuk mengendalikan secara bijaksana prana yang masuk., membiarkannya mengalir secara berirama dan berikutnya pada mendistribusikannya secara seragam. Dua *bandha* yang penting adalah *Mula Bandha* (kunci-akar) dan *Jalandara Bandha* (kunci-dagu).

Faktor-faktor yang penting lainnya adalah pernafasan yang benar dan memposisikan diri dengan tulang belakang yang lurus. Adalah dianjurkan untuk

<sup>5</sup> <http://www.ExperienceFestival.Com>, Op. Cit. . p. 3.

<sup>6</sup> Ibid. . p. 5.

berkonsultasi dengan seorang guru yoga guna memperoleh instruksi-instruksi yang benar mengenai praktek *pranayama*.

Sebagaimana seorang pande besi menghilangkan kotoran-kotoran emas melalui memanaskannya dalam tungku yang panas, dengan secara kuat meniup,,,, maka juga siswa-siswa menghilangkan kotoran-kotoran tubuh dan indriya melalui meniup paru-parunya, yaitu dengan mempraktekkan *Pranayama*. *Sri Swami Sivananda*.

### **Cabang Kelima : *Pratyahara***

Seni menarik perhatian dari lima indera dari dunia luar ke dunia dalam. Menjadi seseorang dengan pengalaman batin.

Dengan menarik perhatian kita dari lingkungan luar dan dengan berfokus pada sebelah dalam pada pernafasan dan sensasi, kita menetralkan pikiran dan menjadi lebih sadar pada tubuh kita. Dengan kesadaran dan fokus ini kita dapat bergerak lebih dalam pada praktek yoga, belajar untuk bergerak melalui keterbatasan-keterbatasan kita, kekhawatiran, dan pengharapan-pengharapan. Kunci dalam praktek *pratyahara* adalah mengamati tubuh, pernafasan dan sensasi sebagai suatu kesaksian yang tidak memihak.

*Indriya - pratyahara*. Pengendalian indera-indera adalah bentuk yang sangat penting pada *pratyahara*. Dalam budaya berorientasi media massa kita, sebagian besar orang menderita dari beban yang berlebihan pada sensori. Hasil-hasil dari bombardir terus-menerus dari pengaruh-pengaruh televisi, radio, komputer, koran, majalah dan buku adalah suatu stimulasi yang terus-menerus yang menempatkan kesadaran seseorang dalam dunia luar daripada ke dunia dalam (batin). Kita dikonfrontasi setiap hari dengan kegaduhan, iklan, warna yang cerah, sensasi-sensasi yang dramatis. Kita telah dibawa untuk menurutkan kesan-kesan sensori melalui hiburan dan penayangan terus-menerus dari media-media yang berbeda seperti TV, Internet dan lain sebagainya.

Masalahnya yaitu bahwa indera-indera, memiliki kemauan instink mereka sendiri-sendiri. Mereka mengatakan pada pikiran apa yang harus dilakukan. Jika kita tidak mendisiplinkan indera-indera tersebut, mereka akan mendominasi kita dengan tuntutan-tuntutan yang tiada akhir. Kita begitu terbiasa pada aktivitas sensori yang terus-menerus sehingga kita tidak mengetahui bagaimana mendamaikan pikiran. Kita telah menjadi sandera pada dunia indera dan godaan-godaannya. Kita berlari mengejar apa yang menarik pada indera kita dan melupakan tujuan-tujuan yang lebih tinggi pada kehidupan.

Menarik perhatian kita dari lingkungan luar dan melalui berfokus kedalam pada pernafasan dan sensasi-sensasi, kita mengheningkan pikiran dan meningkatkan kesadaran kita pada tubuh. Dengan kesadaran ini dan fokus kita dapat bergerak lebih dalam ke dalam praktek yoga, belajar bergerak melalui keterbatasan-keterbatasan kita, kekhawatiran dan pengharapan-pengharapan. Kunci untuk mempraktekkan *pratyahara* adalah menjadi seorang saksi dan mengamati tubuh, pernafasan, dan sensasi dan isi pikiran datang dan pergi melalui pikiran anda. Ketika anda mempraktekkan *pratyahara* dengan perasaan kasih dan disiplin, ini akan menuntun anda ke tingkat-tingkat konsentrasi dan

meditasi yang lebih dalam.

### **Cabang keenam : *Dharana***

Seni memusatkan diri dan konsentrasi. Satu-titik yang menuntun ke meditasi. *Dharana* memantapkan pikiran. Ini terwujud sebagai 'konsentrasi pikiran yang mantap'<sup>7</sup>. Ide esensiilnya adalah mempertahankan konsentrasi atau fokus perhatian pada satu arah. Ini bukan konsentrasi yang dipaksa, misalnya, dengan memecahkan suatu masalah matematika yang sulit; agaknya *dharana* adalah suatu bentuk konsentrasi yang lebih dalam.

Tujuan *dharana* adalah untuk memantapkan pikiran melalui memusatkan perhatian kita pada sesuatu yang stabil. Sebelum menarik kembali indera-inderanya, atau mungkin mempraktekkan pemusatan perhatian pada suatu benda mati. Setelah pikiran siap untuk meditasi, lebih baik berfokus secara efisien pada satu subyek atau titik pengalaman.

### **Cabang ke tujuh: *Dhyana*.**

Meditasi yang dalam. Keterhubungan dengan segala sesuatu. *Dhyana* membuat seseorang melupakan tubuh dan dunia.

Ini adalah kontemplasi atau perenungan yang sempurna. Ini melibatkan konsentrasi pada suatu titik fokus dengan maksud mengetahui kebenaran mengenainya.

Kita belajar untuk memperbedakan antara pikiran si perasa, alat-alat persepsi, dan obyek – obyek yang merasakan dan juga diantara kata –kata, artinya dan ide – ide, dan bahkan diantara semua tingkat evolusi alam.

### **Cabang Ke delapan : *Samadhi*.**

Kekhususan yang sempurna dan penyatuan dengan diri kita yang sejati, *Antaryamin* ( penghuni di dalam ), penyatuan dengan kesadaran yang tinggi. Ketika kita berhasil dalam menjadi begitu khusuk dalam sesuatu sehingga pikiran kita bersatu dengannya, kita berada dalam keadaan *samadhi*. *Samadhi* secara harfiah berarti : membawa bersama – sama, menyatukan.

Dalam *samadhi*, identitas- identitas pribadi kita lenyap sepenuhnya. Pada saat *samadhi* tidak ada satupun dari semua itu yang hadir lagi. Kita menjadi bersatu dengan sesuatu yang bersifat keTuhanan. Ini adalah keadaan kesadaran super dan kekhususan pikiran yang sempurna dalam yoga. *Samadhi* membawa kebahagiaan yang tidak terbatas, pengetahuan, kedamaian dan kebebasan<sup>8</sup>.

## **KESIMPULAN**

Menurut Yoga Sutra Patanjali, tujuan akhir yoga adalah mencapai kebebasan (*kaivalya*). Ini merupakan pengalaman kehidupan yang paling dalam (purusa). Ketika tingkat kesadaran ini tercapai, seseorang menjadi bebas dari mata rantai (*karma*) yang mengikat manusia pada reinkarnasi yang terus menerus.

<sup>7</sup> Sarasvati Chennakesavan, *Ibid.*, p.154

<sup>8</sup> Ian Whicher, *op. Cit.*, p.52 – 53.

Untuk mencapai kebebasan itu, Yoga Sutra Patanjali menggambarkan suatu metodologi dengan praktek yoga tradisional yang disebut “ jalan lipat delapan” (*eight – fold path*) atau “ delapan cabang yoga “. Delapan cabang yoga itu meliputi *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*. Inilah yang merupakan nilai – nilai filosofis dari Yoga Sutra Patanjali

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chennakesavan, Sarasvati, 1992, *Yoga Sutras*, dalam *Asian Philosophy*, tahun 1992, no.2.
- Prasada, Rama, 1988, (Transleted ), *Patanjali's Yoga Sutras*, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd, India
- Whicher, Ian, 1998, *The Final Stages of Purification in Classical Yoga*, dalam *Asian Philosophy*, tahun 1998, no.2
- Whicher, Ian, *Cessation and Integration in Classical Yoga*, dalam *Asian Philosophy*, tahun 1995, no.1
- <http://www.Experience Festival.Com/a/Yoga Philosophy/id/1275>. Edisi 27 Desember 2004.