



YOGA SUTRA PATANJALI

PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN BUDI PEKERTI KELAS XI

Ni Made Adnyani, S.Ag.
SMA Negeri 1 Bontang





SUTRA 1 : Tapah, Svaadhyaaaya, lisvara praanidhnaana

SUTRA 2 : Mengetahui tujuan dari laku atau kriya di dalam sutra

SUTRA 3 : Menghindari penyebab klesa / penderitaan

SUTRA 4 : Melepaskan Avidyaa, kebodohan, tidak tahu

SUTRA 5 : Penyebab utama tersebut dapat membalikkan keadaan / fakta

SUTRA 6 : Asmitaa, kegiatan melihat yang tampak 1

SUTRA 7 : Raaga, keterikatan pada pengalaman senang

SUTRA 8 : Dvesa adalah lawan dari Raaga

SUTRA 9 : Orang bijak dapat takluk oleh Abhinivesa

SUTRA 10 : Klesa dapat diatasi dengan memahami asal usulnya

Ni Made Adnyani, S.Ag.
SMA Negeri 1 Bontang





- SUTRA 11 : Fluktuasi, modifikasi, vrtti karena klesa dapat diatasi dengan meditasi
- SUTRA 12 : Sebab kelahiran ini maupun yang akan datang adalah Karma
- SUTRA 13 : Karma menentukan kita
- SUTRA 14 : Hasil karma pasti kita jalani
- SUTRA 15 : Mengembangkan Viveka atau ajaran memilah
- SUTRA 16 : Pengetahuan sejati adalah tentang Purusa dan ini pula yang disebut pelepasan diri yang sesungguhnya
- SUTRA 17 : Kesadaran berlandaskan pertimbangan, perenungan, kebahagiaan sejati
- SUTRA 18 : Niat yang kuat dan upaya terus menerus untuk tujuan mengeliminasinya
- SUTRA 19 : Kehendak yang kuat bisa menyebabkan kelahiran ulang
- SUTRA 20 : Sebagian diantara mereka yang seperti itu mencapai samadhi





- SUTRA 21 : Mereka yang berjuang sekuat tenaga akan mencapai tujuan, samadhi, keseimbangan diri atau pencerahan
- SUTRA 22 : Tidak semua orang dapat mencaapai tujuan dalam waktu yang sama
- SUTRA 23 : Samadhi juga dapat dilakukan dengan berserah diri pada Isvara
- SUTRA 24 : Isvara adalah purusa/ gugusan jiwa individu
- SUTRA 25 : Di dalam Nya memiliki pengetahuan tertinggi
- SUTRA 26 : Ia adalah guru sejati
- SUTRA 27 : Pranava Om adalah ungkapan Verbal Nya
- SUTRA 28 : Kata Om memiliki tujuan kita
- SUTRA 29 : untuk mencapai tujuan, segala rintangan dapat teratasi
- SUTRA 30 : Banyak rintangan yang mengacaukan benih pikiran





- SUTRA 31 : Kekacauan mental tersebut juga dibarengi duka-derita
- SUTRA 32 : Cara mengatasi adalah dengan melatih diri sekuat tenaga
- SUTRA 33 : Cara menjernihkan pikiran
- SUTRA 34 : Cara lain menjernihkan pikiran
- SUTRA 35 : Manah dapat ditenangkan dengan melihat persepsi indrawi
- SUTRA 36 : Cara lain menenangkan pikiran
- SUTRA 37 : Cara menenangkan pikiran
- SUTRA 38 : cara menenangkan pikiran
- SUTRA 39 : Cara menenangkan pikiran
- SUTRA 40 : Pikiran serta perasaan dapat kita kuasai





- SUTRA 41 : Keadaan citta atau benih pikiran sudah tidak dipengaruhi segala sesuatu
- SUTRA 42 : Savitarkaa samaapattih
- SUTRA 43 : Nirvitarkaa samapatih
- SUTRA 44 : Savicaaraa
- SUTRA 45 : Tahapan tersebut harus dilampaui
- SUTRA 46 : Sebab ini disebut Samaadhi
- SUTRA 47 : Kesadaran jiwa bangkit sebab Savicaraa
- SUTRA 48 : Nilai luhur kebajikan dikarenakan Nirvicaaraa Samapatih
- SUTRA 49 : Prajna atau pengetahuan tertinggi
- SUTRA 50 : Samskaarah atau kesan
- SUTRA 51 : Berakhirnya rintangan tersebut berakhir pula penderitaan





- **KESIMPULAN** : Bahwa yang namanya Yoga bukanlah suatu hal yang susah dan rumit, namun kita sebagai pelaku harus mampu untuk terus berlatih sehingga memiliki pengetahuan yang luas, ingatan yang tajam, dan konsisten dalam melaksanakannya. Hingga yang namanya manfaat dari Yoga itu sendiri dapat kita rasakan dan dapat bebas dari yang namanya penderitaan, masalah pikiran serta mendapatkan kebahagiaan selalu.

