



# YOGĀSANAM

PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN BUDI PEKERTI KELAS XI

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





# PENGERTIAN

Kata “yoga” berasal dari Bahasa Sansekerta kata “yuj” yang memiliki arti makna menghubungkan atau menyatukan, sehingga dapat dimaknai Yoga itu adalah menghubungkan atau penyatuan spirit individu dengan spirit universal melalui keheningan pikiran. Ada beberapa pengertian tentang yoga yang dimuat dalam buku Yogasutra, antarlain berikut:

1. Yoga adalah ilmu yang mengajarkan tentang pengendalian pikiran dan badan untuk mencapai tujuan terakhir yang disebut dengan Samadhi,
2. Yoga adalah pengendalian gelombang-gelombang pikiran dalam alam pikiran untuk dapat berhubungan dengan Sang Hyang Widhi Waya.
3. Yoga dapat diartikan Sebagai proses penyatuan diri dengan Sang Hyang Widhi Wasa secara terus menerus





# SEJARAH YOGA

Ajaran Yoga merupakan karya Maharsi Patañjali yang berbentuk sutra atau kalimat pendek dan padat. Sejak lebih dari 5.000 tahun yang lalu, Yoga telah diketahui sebagai salah satu alternatif pengobatan melalui pernafasan. Awal mula munculnya Yoga diprakarsai oleh Maharsi Patañjali, dan menjadi ajaran yang diikuti banyak kalangan umat Hindu. Maharsi Patañjali mengartikan kata “Yoga” sama-dengan Cittavrttinirodha yang bermakna penghentian gerak pikiran.





# BAGIAN YOGASUTRA PATANJALI

Seluruh kitab yogasutra karya Maharsi Patanjali dikelompokkan atas 4 bagian yang terdiri dari 194 sutra. Bagian-bagiannya antara lain:

a. Samadhipada

Kitab ini menjelaskan sifat, tujuan, dan bentuk ajaran yoga. Di dalamnya memuat tentang perubahan perubahan pikiranm dan tata cara melaksanakan Yoga.

b. Shadhanapada

Kitab ini menjelaskan pelaksanaan Yoga seperti tata cara mencapai Samadhi, tentang kedudukan, karmaphala, dan yang lainnya





### c. Vibhutipada

Kitab ini menjelaskan tentang aspek sukma atau batiniah serta kekuatan gaib yang diperoleh dengan jalan Yoga

### d. Kaivalyapada

kitabini menjelaskan tentang alam kelepasan dan kenyataan roh dalam mengatasi alam duniawi



 Kembali



# JENIS – JENIS YOGA YANG BAIK DIKUTKAN

Bersumber dari Bhagavad Gita II.48 dan Reg Veda VI.47.11 yoga yang baik diikuti terbagi menjadi 7, yaitu :

## a) Hatha Yoga

Gerakan Yoga yang dilakukan dengan posisi fisik (Asana), teknik pernafasan (Pranayana) disertai dengan meditasi. Posisi tubuh tersebut dapat mengantarkan pikiran menjadi tenang, sehat, dan penuh vitalitas

## b) Mantra Yoga

Gerakan Yoga yang dilaksanakan dengan mengucapkan kalimat-kalimat suci melalui rasa kebaktian dan perhatian yang terkonsentrasi. Perhatian dikonsentrasikan agar tercapai kesucian hati untuk 'mendengar' suara kesunyian, sabda, ucapan Tuhan mengenai identitasnya.

## c) Laya Yoga atau Kundalini Yoga

Gerakan Yoga yang dilakukan dengan tujuan menundukkan pembangkitan daya kekuatan kreatif kundalini yang mengandung kerahasiaan dan latihan-latihan mental dan jasmani. Ajaran Laya Yoga menekankan pada kebangkitan masing-masing cakra yang dilalui oleh kundalini yang bergerak dari cakra dasar ke cakra mahkota serta bagaimana memanfaatkan karakteristik itu untuk tujuantujuan kemuliaan manusia.





#### **d. Bhakti Yoga**

Gerakan Yoga yang memfokuskan diri untuk menuju hati. Praktik ajaran bhakti Yoga ini juga membuat seorang yogi menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya. Orang yang melakukan ajaran ini disebut Bhakta.

#### **e. Raja Yoga**

Gerakan Yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Ajaran Yoga ini nantinya mengarah pada tata cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Ajaran Raja Yoga merupakan dasar dari Yoga sutra. Orang yang melaksanakan ajaran ini disebut Yogin.

#### **f. Jnana Yoga**

Gerakan Yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Gerakan ajaran jnana Yoga ini cenderung untuk menggabungkan antara kependaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang dapat menerima semua filosofi dan agama. Orang yang melaksanakan ajaran ini disebut Jnanim.

#### **g. Karma Yoga**

Ajaran Karma Yoga meliputi Yoga perbuatan atau berkarya, kewajiban demi tugas itu sendiri tanpa menginginkan buah hasilnya, seperti misalnya penghargaan karena mendapat sukses atau terkabulkannya suatu tujuan dan tanpa merasa menyesal kiranya bila tidak berhasil atau mengalami kegagalan. Orang yang melakukan ajaran ini disebut Karmin.





# 5 KEADAAN PIKIRAN

1. **Ksipta** artinya tidak diam-diam. Dalam keadaan pikiran itu diombang-ambingkan oleh rajas dan tamas, dan ditarik-tarik oleh objek indriya dan sarana-sarana untuk mencapainya, pikiran melompat-lompat dari satu objek ke objek yang lain tanpa terhenti pada satu objek.

2. **Mudha** artinya lamban dan malas. Gerak lamban dan malas ini disebabkan oleh pengaruh tamas yang menguasai alam pikiran. Akibatnya orang yang alam pikirannya demikian cenderung bodoh, senang tidur dan sebagainya.

3. **Wiksipta** artinya bingung, kacau. Hal ini disebabkan oleh pengaruh rajas. Karena pengaruh ini, pikiran mampu mewujudkan semua objek dan mengarahkannya pada kebajikan, pengetahuan, dan sebagainya. Ini merupakan tahap pemusatan pikiran pada suatu objek, namun sifatnya sementara, sebab akan disusul lagi oleh kekuatan pikiran.

4. **Ekarga** artinya terpusat. Di sini, Citta terhapus dari cemarnya rajas sehingga sattva-lah yang menguasai pikiran. Ini merupakan awal pemusatan pikiran pada suatu objek yang memungkinkan ia mengetahui alamnya yang sejati sebagai persiapan untuk menghentikan perubahan-perubahan pikiran.

5. **Niruddha** artinya terkendali. Dalam tahap ini, berhentilah semua kegiatan pikiran, hanya ketenanganlah yang ada. Ekagra dan Niruddha merupakan persiapan dan bantuan untuk mencapai tujuan akhir, yaitu kelepasan. Ekagra bila dapat berlangsung terus-menerus, maka disebut samprajna-Yoga atau meditasi yang dalam, yang padanya ada perenungan kesadaran akan suatu objek yang terang. Tingkatan Niruddha juga disebut Asaniprajnata Yoga, karena semua perubahan dan kegoncangan pikiran terhenti, tiada satu pun diketahui oleh pikiran lagi. Dalam keadaan demikian, tidak ada riak-riak gelombang kecil sekali pun dalam permukaan alam pikiran atau Citta itu. Inilah yang dinamakan orang Samadhi Yoga.





# 4 JENIS OBJEK RENUNGAN

- a. Sawitarka** ialah apabila pikiran dipusatkan pada suatu objek benda kasar seperti arca dewa atau dewi.
- b. Sawicara** ialah bila pikiran dipusatkan pada objek yang halus yang tidak nyata seperti tanmantra.
- c. Sananda** ialah bila pikiran dipusatkan pada suatu objek yang halus seperti rasa indriya.
- d. Sasmita** ialah bila pikiran dipusatkan pada asmita, yaitu anasir rasa aku yang biasanya roh menyamakan dirinya dengan ini.





TERIMA KASIH





# ISTILAH 5 KEADAAAN PIKIRAN DALAM PSIKOLOGI

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





# 1. KSIPTA

- Ksipta adalah kondisi dimana pikiran tidak mau diam tau susah dikendalikan yang dalam psikologi ada yang namanya “Histeria” gangguan pada jiwa, pikiran, dan rasa yang tidak terkendali sehingga menyebabkan kita berteriak teriak, pingsan, ataupun menangis. Dalam pikiran itu ada sifat Rajas dan Tamas yang kuat.





## 2. MUDHA

- Mudha artinya lamban dan malas yang dimana dalam psikologi sering dikenal dengan istilah “Prokrastinasi” yang artinya suka menunda suatu pekerjaan atau yang dikenal dengan sebutan “Malas” ini dikarenakan sifat Tamas yang menguasai pikiran seseorang sehingga orang tersebut menjadi Malas.





### 3. WIKSIPTA

- Wiksipta artinya adalah bingung, dalam ilmu sosiologi ada yang namanya “Delirium” yaitu kondisi mental yang dicirikan dengan kebingungan, halusinasi, dan tidak mampu berkonsentrasi. Hal ini disebabkan sifat Rajas yang menguasai pikiran namun kondisi ini hanya bersifat sementara.





## 4. EKAGRA

- Ekagra artinya terpusat, disini pikiran terhapus dari pengaruh rajas sehingga sattwamalah yang menguasai alam pikiran yang didalam ilmu sosiologi ada istilah “meditation” yang membuat pikiran itu terpusat sehingga kita mulai dapat memikirkakan hal hal yang ingin kita pikirkan dengan baik dan bebas dari sifat Rajas dan Tamas.





## 5. NIRUDDHA

- Niruddha artinya terkendali, di dalam ilmu psikologi pikiran jiwa dan tubuh harus selaras atau berhubungan yang dinamakan “state of mind control” yang menyebabkan pikiran kita dapat dikendalikan dengan mudah sehingga kita menjadi tenang dan mudah untuk mencapai kelepasan.





 Kembali