

Tubuh Yoga:

Refleksi Filsafat Tubuh Merleau-Ponty

Yudhi WIDDYANTORO
yudhi.widdiantoro@gmail.com
Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

Abstrak

Tubuh, bagi praktisi yoga sangat esensial sebagaimana menurut fenomenologi Merleau-Ponty. Lewat tubuhlah praktisi yoga berlatih. Dalam yoga, keberadaan sisi batin (*mind*) diberi perhatian yang tidak kalah pentingnya, jika mengacu pada Yoga Sutra karya Patanjali.

Keywords: tubuh, asana, fenomenologi, Merleau-Ponty, Yoga Sutra, Patanjali

Pendahuluan

Makalah ini mengacu pada teks *Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh* dari Thomas Hidyta Tjaya, PhD dalam buku *Filsafat untuk Para Profesional* (2019), F. Budi Hardiman (ed). Tulisan ini adalah refleksi atas filsafat tubuh Merleau-Ponty dalam pandangan praktisi yoga. Praktisi yoga umumnya mendasari ilmu dan pemahamannya, secara filosofis, dari kitab Yoga Sutra Patanjali (200 SM). Ada irisan besar antara keduanya. Namun, selain pengetahuan filosofis, praktisi yoga menggali aspek praktikal dari buku-buku yoga lainnya yang membahas soal olah tubuh yoga, antara lain: *Hatha Yoga Pradipika* dari Smawi Svatomarama (400) dan beberapa buku karya B.K.S. Iyengar, seperti *Lights on Yoga* (1959), *Yoga: The Path to Holistic Health* (2001).

Pada umumnya, ketika orang mendengar kata “yoga” asosiasinya langsung tertuju pada orang sedang melakukan *pose* yang menuntut kekuatan dan kelenturan tubuh, bahkan gerakan-gerakan akrobatik. *Poses* ini dalam yoga disebut *asana* (bahasa Sanskrit). Sangat mudah dimaklumi asosiasi ini karena, saat ini, olah tubuh ala yoga itulah yang paling banyak dan masif bagi orang kebanyakan yang terpapar tentang yoga.

Ada dua *sutra* atau aforisma dalam Yoga Sutra Patanjali (selanjutnya disingkat YSP) yang menyebut kata “asana”, yaitu pada YSP II.29: *yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana smadhayah astau angani* dan YSP II.46: *sthira sukham asanam* dari 196 *sutra* yang di dalam kitab ini. Meskipun hanya dua *sutra*, namun terkait erat dengan *sutra* lainnya dan mempunyai implikasi yang luas, baik pada praktisinya sendiri atau juga

secara sosial dalam masyarakat. Di sinilah kita perlu menengok kembali fenomenologi dan filsafat tubuh Merleau-Ponty.

Fenomenologi dan Filsafat Tubuh

Seperti dikatakan oleh Thomas Hidyta Tjaya, PhD (selanjutnya disingkat THT), fenomenologi adalah aliran filsafat yang mengembalikan persoalan pada asalnya, pada benda-benda itu sendiri (*returning to the things themselves*).¹ Fungsi filsafat adalah untuk membangkitkan kembali pemahaman atas tindakan asali yang membuat manusia menjadi sadar akan dunia: “Filsafat sejati terkandung dalam mempelajari kembali bagaimana melihat dunia.”²

Ketika praktisi yoga melakukan olah tubuh yoga, biasa disebut dengan *asanas*, mereka menggunakan tubuh fisik. Dalam buku *Biological of Belief*, karya Bruce Lipton, MD (2016)³, dikatakan bahwa di dalam tubuh setiap manusia terdapat 50 trilyun sel. Setiap sel sifatnya independen. Tidak ada satu pun sel yang sama persis dengan sel lainnya. Dari kumpulan sel tersebut, terbentuklah organ-organ, baik jantung, otak, darah, syaraf, kulit, juga tulang. Dari koloni organ tubuh di dalam badan, terfragmentasi ke dalam sistem-sistem yang bekerja secara organis membentuk divisi-divisi berdasar kesamaan kerja: sistem syaraf dan rangka, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem ketahanan tubuh, dan sebagainya. Setiap sistem saling-terkait, saling-terhubung, saling membantu, saling-*support*, saling-berketergantungan, *interdependence*. Saling melengkapi. Inilah tubuh yang digunakan praktisi yoga untuk berlatih. Kalau dibuat diagram matriks, seperti gambar di bawah ini,

Merleau-Ponty mengajak kita untuk memikirkan kembali dualisme tradisional antara jiwa (*soul*) dan tubuh, akalbudi (*mind*) dan tubuh, atau kesadaran (*consciousness*) dan tubuh. Dalam pandangannya,

1 Tjaya, Thomas Hidyta (2019). *Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh*. dalam *Filsafat untuk Para Profesional*. F. Budi Hardiman, ed. Jakarta: Buku Kompas.

2 Tjaya, 186

3 Lipton, Bruce (2016). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*. California: Hay House Inc.



■ Gambar 1 – Matriks organisasi tubuh manusia.

akalbudi dan rasionalitas tidaklah berada di atas pengalaman fisik atau sensorik, seolah-olah tubuh hanyalah objek belaka. Rasionalitas dan sensibilitas sesungguhnya memiliki kaitan yang sangat erat. Karena itulah Merleau-Ponty memberi perhatian khusus pada fenomena yang memperlihatkan ralisasi erat antara akalbudi atau rasionalitas, di satu pihak, dan tubuh atau sensibilitas, di lain pihak.⁴

Secara umum diketahui arti kata “yoga” dalam bahasa Sanskrit adalah *union*, kemenyatuan. Kemenyatuan antara *body, mind, and soul*, antara tubuh, akalbudi, kesadaran, dan jiwa. Menyatunya antara rasa-rasa yang timbul dari persepsi batin atau pikiran yang termanifestasi di tubuh ketika melakukan olah tubuh yoga. Dan kemudian bagaimana batin atau pikiran itu merespons sensasi yang muncul dan diraskan oleh tubuh, kemudian berefek pada pikiran yang terstimulasi, kemudian bagaimana batin/pikiran merespons atau menanggapi pada saat real itu terjadi. Keadaan ini, *awareness* –yang di dunia Barat dikenal dengan *mindfulness*–yang dipopulerkan oleh John Kabath Zin.

Mearleau-Ponty mengembangkan metode dan bahasa yang memadai untuk mengartikulasi pengalaman pra-reflektif, khususnya dunia persepsi dengan melakukan apa yang disebut “fenomenologi asal mula” (*phenomenology of origin*). Slogannya yang terkenal adalah “kembali kepada benda-benda itu sendiri” berarti “kembali ke dalam sebuah dunia sebelum ada pengetahuan”. Ini sejalan dengan bagaimana praktisi yoga memaknai persepsi, seperti yang terkandung dalam YSP I.2 dan YSP I.3.

YSP I.2, dalam bahasa Sanskrit dikatakan, *yogah cittavritti nirodhah*. Secara etimologi, arti kata, bisa diuraikan sebagai berikut:

- yogah* : *union*, gabungan, kemenyatuan
- citta* : mind, batin, pikiran, rasa, kesadaran
- cit* : (*v*) to know, to understand, mengetahui, memahami
- (*n*) *thought, intellect, feeling, emotion, vision*
- cinta* : *disturb*, terganggu, pikiran yang gelisah
- vritti* : flutuatif, bergerak, bergejala
- nirodhah* : menghentikan, menyudahi

Sedangkan YSP I.3 berbunyi: *tada drastuh svarupe avastanam*

- tada* : dan kemudian, pada saatnya
- drastuh* : *the seer*, Si Pengamat, Sang Diri
- drst* : (*v*) melihat dengan penuh perhatian => *dristi*
- svarupe* : *sva* = sendiri; *rupo* = form, bentuk

⇒ melihat atau mengenali segala sesuatu sebagaimana apa adanya.

avastanam: dwells, rest, berada, berdiam

Praktisi yoga dalam tahapan *nirodhah* seperti dimaksud di YSP I.2 dikenali dengan ciri: jika berhubungan dengan objek yang masuk ke, atau bersentuhan dengan indra, seperti jika ia sedang melihat, maka apa yang dilihatnya hanyalah “yang dilihat”, *bare attention, just as it is, pure perception*, sebagaimana apa adanya. Tanpa diikuti dengan penilaian atau analisa. Mirip dengan *Bahiya Sutta* dalam tradisi Buddhisme yang menjadi landasan praktik meditasi *Vipassana*, atau juga *teaching* dari J. Krishnamurti.

Filsafat harus melawan pemikiran objektif dengan membangkitkan kembali kontak langsung kita dengan dunia. Bagi praktisi yoga, dengan memahami dua *sutra* di atas, bisa menjadikan batin yang terlatih sebagai kendali tindakan lahiriah dalam berelasi dengan objek-objek di luar dirinya. Atau, yang lahiriah menjadi refleksi, sebagai manifestasi dari kondisi batin.

Asana dan Momen Jeda

Melalui latihan olah tubuh yoga, baik *asana* atau *pranayama*, latihan pernapasan, jika itu juga dimaknai sebagai proses purifikasi, energi potensial di tubuh dibuat menjadi *dormant*, laten, atau pasif, yang akan digunakan atau disalurkan nanti untuk tindakan yang konstruktif, sehingga secara lahiriah, Si Diri, dalam berhubungan dengan objek dunia di luar dirinya, tidak reaktif. Ada momen untuk jeda. Tubuh bukan hanya sebagai objek, melainkan juga menjadi subjek.

Momen ber-jeda pun sangat diperlukan ketika berlatih *asana*, olah tubuh yoga, yaitu YSP II.46: *sthira*

4 Tjaya, 188

sukham asanam, lakukanlah *pose* secara *firm, steady*, kokoh, mantab, namun dengan *sukham, happiness*, gembira. Setiap *pose* dilakukan dengan melibatkan semua unsur di dalam tubuh: otot, syaraf, tulang, dan internal organ lainnya. Pendek kata memfungsikan segala sistem di tubuh ragawi. Namun tidak hanya yang ragawi, kerja sensorik yang akan muncul lewat rasa atau sensasi di tubuh turut menjadi perhatian. Melakukannya dengan aktif sekaligus penuh perhatian. Sensasi di tubuh dan kemudian bagaimana pikiran/batin merepons adalah menjadi momen yang dituju jika kita mengacu pada dua sutra yang telah disebut di atas: YSP I.2 dan YSP I.3. Penuh perhatian menjadi kunci untuk menuju kesadaran penuh, subjektivitas tubuh.

Hanya ketika kita melihat tubuh sebagai ekspresi subjektivitas manusia yang terdalam dan jangkar keberadaan kita dalam dunia, barulah rasa hormat dan tindakan yang benar terhadap tubuh dapat diharapkan tumbuh dan berkembang.⁵ Karenanya, melakukan *asana* idealnya dengan intensionalitas, penuh perhatian, atau kesadaran penuh. Kesadaran di sini bukan hanya kognitif sifatnya, tapi juga kesadaran operatif. Yoga menjadi filsafat yang dipraktikkan, *practical philosophy*.

Olah tubuh dan olah napas yoga, *asana* dan *pranayama* adalah cara diri kontak dengan dunia, meng-ada di dunia. Perhatikan dan rasakan ketika kita bernapas. Terlihat yoga, dari nama-nama *pose* yoga, seperti *bhujangasana* (postur ular), *ghomukhasana* (postur muka sapi), *ustrasana* (postur unta), *svanasana* (postur anjing), *shimasana* (postur singa), dan sebagainya dari alam hewani. Atau juga alam vegetatif, seperti *vrikkasana* (postur pohon). Ini semua mengajak kita *back to basic*, kembali ke dasar, ke alam semesta. *The body is our general medium of having the world*. Yang ada di luar diri, ada di dalam diri.

Asana dimaksudkan juga sebagai *habit forming*, membangun kebiasaan sehingga tubuh bisa “mengerti”, tubuh bisa “menyatu” dengan diri, seperti aktifitas fisik yang ketika dilakukan tidak perlu mikir lagi. Jika ini dilakukan maka *asana* menjadi sebuah karya seni. *The body is to be compered, not a physical object, but rather to a work of art*.

Namun, bagi praktisi yoga, filsafat fenomenologi perawatan tubuh Merleau-Ponty mempunyai tantangan tersendiri. Jika kembali ke YSP II.29 sebagai panduan *journey*, perjalanan praktisi yoga, kalau dikatakan ada tujuan, tujuan akhir dari berlatih yoga adalah menuju *Samadhi, liberation*. Dalam bahasa lain disebut dengan *moksha*, padamnya, atau matinya Ego, Sang Diri. Tahapan yang hanya bisa diekspresikan dalam keheningan.

Dalam tahap ini, dapat dialami oleh praktisi yoga yang telah meninggalkan kehidupan keduniawian (*knosis*, pengosongan diri) dan *merge in*, menyatu dengan Yang Sakral, *the Eternal, Paramasunya*.

BKS. Iyengar, salah satu guru yoga dunia dalam masa modern, dalam bukunya *Light of Yoga* mendeskripsikan soal Samadhi, “*Dalam tahapan Nirbija Samadhi segala konsep pupus. Termasuk juga konsep ruang dan waktu, baik waktu kronologis maupun waktu psikologis*”. Dalam istilah Jawa: “*Mati sakjroning urip. Urip sakjroning mati*”. Mati dalam hidup. Hidup dalam mati.

Penutup

Sekarang kita coba pikirkan bersama untuk sebuah ilustrasi seperti ini. Baraka (15), bukan nama sebenarnya, remaja laki-laki, membuka aplikasi *ChatGPT*. Dia mengetik, “*Cara melakukan adhomukha vrikkasana atau handstand dan variasinya. Untuk beginner sampai advance*”. Dalam beberapa kali percobaan, dia berhasil melakukannya. Pencapaian luar biasa untuk remaja yang belum pernah ikut pelatihan yoga. Beberapa bulan kemudian, melalui unggahan di akun sosial medianya: *twitter, facebook, Instagram*, dan *Tiktok* dengan *profile picture* dia sedang ber-*asana* dalam *pose* yang canggih. Terlihat sulit diikuti orang awam.

Anak muda ini kemudian membuat pengumuman bahwa dia telah menjadi guru yoga. Dia menawarkan kelas reguler untuk privat atau *group* di *corporate, workshop* yoga diimbui kata “*investasi*” dalam angka jutaan rupiah dan USD untuk bisa ikut kelasnya. Walau ini ilustrasi, jika memakai telaah Herbert Marcuse, sangat mungkin hal itu akan terjadi. Mungkin saja kaum industri kapitalis modern, seperti digambarkan Marcuse dalam *One Dimensional Man* (1964) akan membuat komodifikasi paket *tour healing* atau program *rereat* lengkap bersama Guruji Baraka di Taman milik Epikuros. *Who knows?*

Pondok Kelapa, 28 Maret 2023

Daftar Pustaka

- Tjaya, Thomas Hidy (2019). *Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh*. dalam *Filsafat untuk Para Profesional*. F. Budi Hardiman, ed. Jakarta: Buku Kompas.
- Lipton, Bruce (2016). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*. California: Hay House Inc.

5 Tjaya, 208