

BHAGAVADGĪTĀ: KEBEBASAN, MORAL, KEBAHAGIAAN

# BASIS



**Tianxia :**  
Filsafat China  
tentang  
Tata Pemerintahan  
Dunia

---

**Seabad**  
Sartono Kartodirdjo  
(1921-2021):  
Bacaan dan  
Santapan

---

**Vaksin Covid dan**  
Kultus Individu

---

SISYPHUS #2, 2018  
karya BUDI SANTOSO

Rp 25.000.00

DUA BULANAN, NOMOR.01 - 02, TAHUN KE-70, 2021

# BASIS

menembus fakta

SIUPP No. 213/SK/MENPERS/1986

Jo Ditjen PPG

Nomor 32/Ditjen/PPG/K/1996, 27 Maret 1996

Penerbit

Yayas

Angka 005-6138

Pejabat

Frans Magnis-Suseno

Pewantoro

Penyimpin Umum

Sindhunata

Penyimpin Redaksi

A. Setyo Wibowo

Wakil Penyimpin

A. Sudjarjo

Redaktur Pelaksana

A. Bagus Laksana

Wakil Redaktur Pelaksana

Purnawijayanti

Redaksi

B. Hari Julawan

Heru Prakosa

B. Rahmanto

C. Bayu Risanto

Redaktur Artistik

Hari Budiono

Purnawijayanti

Promosi/ Iklan

Slamet Riyadi, A. Yulianto

Willy Putranta

Administrasi/ Distribusi

Anang Pramurlyanto

Maria Dwijayanti

Keuangan

Francisca Triharyani, Ani Ratna Sari

Alamat

Jl Pringgokusuman No. 35, Yogyakarta

Telepon: 081225225423, Faks: (0274) 546811

Surel administrasi/distribusi:

basis.adisi@gmail.com

Surel redaksi: majalahbasis@gmail.com

Rekening:

BCA Sudirman Yogyakarta No. 0370285110

a.n. Sindhunata, BRI Cik Ditiro Yogyakarta No. 0029-

01-000113-56-8 a.n. Sindhunata

BNI Cab. Yogyakarta No. 1952000512

a.n. Bpk Sindhunata

TANDA TANDA ZAMAN / A. Setyo Wibowo  
Vaksin Covid-19 dan Kultus Individu ... 2

MACABENGGALA / A. Bagus Laksana  
... dan Pengharapan ... 4

ETIKA / A. Sudjarjo  
Kepercayaan, Moral, dan  
Kebahagiaan ... 10

SOSIAL / J. Sudriyanto  
Kontemplasi Batin ... 18

SOSOK / A. Maesi Santoso  
BKS Pengar: Yoga Modern ... 28

POLITIK / Klaus Heinrich Radlito  
Tanaka: Filsafat Cina  
Tentang Mata Pemerintahan Dunia ... 33

SENI / Mudi Sutrisno  
Menikmati Karya Seni ... 40

SOPAN / Bandung Mawardi  
Sartono (1921-2021):  
Bacaan dan Santapan ... 45

SEJARAH / Iwan Setiawan  
Taman yang Subur ... 49

PENDIDIKAN / M. Fauzi Sukri  
Si Cilik Ruci:  
Perihal Pendidikan-Pengajaran ... 52

SEJARAH / Muhammad Rizky Wiryawan  
Malam dan Mojang Bandung:  
Zaman Kolonial ... 55

SOSIAL / Susantini  
Yang Dipelajari, Yang Dialami ... 59

BUKU / Albertus Erwin Susanto  
Penyelesaian Kasus 1965:  
Tak Mau dan Tak Mampu ... 61

SOSIAL / Ais Nurbiyah Al-Jum'ah  
Makanan:  
Tempat dan Rasa ... 65

70 TAHUN MAJALAH BASIS / Bandung Mawardi  
Berhalaman Pulsi ... 67



**Santana Prima Tour**  
your travelling partner

Jl. Diponegoro 116, Yogyakarta  
Email: tour.santana@yahoo.com

Telp: 0274 513873  
WA: 0877 3964 2812

SANTANA MONIKAYA  
MONEY CHANGER

Jl. Diponegoro 116, Yogyakarta  
Telp: 0274 513873  
WA: 0877 3964 2812

**Reservasi:** • e-tiket pesawat dalam dan luar negeri • e-tiket kereta api • e-voucher hotel dalam dan luar negeri  
• Paket tour dalam dan luar negeri • Pembuatan kartu identitas pelajar internasional/ ISIC • MICE  
• Pengurusan paspor, visa dan asuransi perjalanan • Medical evacuation & charter flight • Money changer

# B.K.S. Iyengar: Yoga Modern

Di masa pandemik covid-19 ini banyak sekali ditawarkan program latihan yoga di rumah secara daring via *zoom* dan *Instagram-live-streaming*. Dalam penawaran-penawaran program tersebut terutama disebutkan manfaat yoga untuk meningkatkan imunitas.

## A. MEISSI SANTOSA

**M**emang sudah banyak kajian ilmiah yang mendukung klaim bahwa latihan yoga bisa meningkatkan imunitas tubuh, terutama berkat peredaran darah yang diperlancar dan teraktifkannya kelenjar-kelenjar dalam sistem hormonal yang mengatur kekebalan tubuh manusia.

Kata *yoga*, saat ini identik dengan latihan tubuh berbasis postur, yang dirangkai dalam satuan berurutan (*sequence*) dan dilakukan untuk menambah kelenturan dan kekuatan tubuh. Sering kali yoga juga identik dengan kemampuan gerak tubuh untuk menjangkau posisi yang melebihi batas kenormalan, seperti melipat torso ke depan hingga kepala bersentuhan dengan lutut dalam posisi duduk ataupun berdiri, dengan kedua kaki tetap lurus (*Paschimottānāsana* dan *Uttānāsana*); tegak ke atas dengan bertumpu pada kedua telapak tangan (*Adho Mukha Vrksāsana*), kedua pundak (*Sālamba Sarvāṅgāsana*), ataupun kepala (*Sālamba Sirsāsana*). Postur dalam bahasa Sanskerta disebut *āsana*. Maka yoga yang diterima dan dipraktikkan oleh banyak orang disebut yoga postural atau yoga *āsana*.

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar atau BKS Iyengar (1918–2014) adalah guru yoga era modern yang banyak mengembangkan dan menyebarkan bentuk-bentuk *āsana* sebagaimana dipraktikkan dewasa ini. Majalah *Time* edisi 2014 memasukkan BKS Iyengar sebagai salah satu dari antara 100 orang paling

berpengaruh di dunia, dan *Oxford English Dictionary* memasukkan “Iyengar Yoga” dalam daftar kosa-katanya. Iyengar mempraktikkan dan mengajarkan yoga berbasis *āsana*. Karakteristik dari yoga yang diajarkannya adalah ketepatan (*alignment*) dalam menampilkan *āsana*. Meskipun menekankan *āsana*, namun Iyengar mengatakan bahwa tujuan utama yoga adalah “realisasi diri” (BKS Iyengar dan Geeta Iyengar, 2003: 80) atau “kesatuan tubuh dan jiwa” (BKS Iyengar, 1979: 42), sedangkan manfaat kesehatan merupakan tujuan antara dalam perjalanan menuju tujuan utama. Dewasa ini praktik yoga berbasis postur sering dilihat sebagai aktivitas gimnastik atau sekadar rekreasi. Boleh dikata meski tujuan utama yoga adalah “realisasi diri”, namun berbagai “manfaat” lain memang bisa diperoleh dari yoga. Bagaimana hal itu dijalankan dengan latihan berbasis postur, itulah soalnya.

### Tradisi Yoga dan Yoga Modern

Yoga Iyengar yang berfokus pada *āsana* ini menurut Elizabeth De Michelis, seorang pemerhati yoga modern dari Inggris, merupakan bentuk dari “yoga modern” (*A History of Modern Yoga*, 2004: 188). De Michelis merunut asal mula yoga yang saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat kontemporer di seluruh dunia. Menurutnya, periode yoga modern ini dimulai pada akhir abad ke-19, ditandai dengan beredarnya buku berjudul *Raja Yoga* (1896) yang ditulis oleh Swami Vivekananda (1863–1902). Selanjutnya De Michelis juga

melakukan klasifikasi yoga, menurut tekanan pada bentuk praktik latihannya.

Pada tahun 1893, Swami Vivekananda – yang lahir dengan nama Narendranath Datta – diundang untuk berbicara mengenai filsafat India di *Parliament of World Religion* di Chicago. Vivekananda adalah seorang tokoh pendukung Nasionalisme India dan memiliki misi merevitalisasi filsafat Hindu di era modern dengan salah satu agendanya mengembalikan popularitas empat cabang yoga, yaitu yoga pengetahuan (*jñāna*), pemujaan (*bhakti*), ritual (*karma*), dan raja (*rāja*). Vivekananda bermaksud memopulerkan *rāja-yoga* ke dunia Barat dengan mendasarkan diri pada ajaran *Yoga Sūtra Patañjali*. Kemunculannya di acara internasional tersebut rupanya mendapatkan sambutan yang sangat baik. Popularitasnya semakin didukung oleh penerbitan buku *Rāja Yoga*. Buku ini sangat sukses dan Vivekananda terangkat sebagai tokoh otoritatif dalam filsafat India di dunia Barat. De Michelis menengarai momen ini sebagai era dimulainya “yoga modern” atau sering juga disebut sebagai “cabang Barat dari pohon yoga India”.

*Rāja Yoga* sangat berperan dalam meletakkan dasar perkembangan yoga di era modern seperti kita kenal sekarang ini. Buku *Rāja Yoga* terdiri dari dua bagian. Pertama, kumpulan ceramah Swami Vivekananda selama periode musim dingin 1895–1896 di Barat. Kedua, terjemahan *Yoga Sūtra Patañjali*. Pada bagian kedua ini, *Yoga Sūtra* direduksi sebagai *Astānga-Yoga* atau delapan langkah yoga, yang terdapat pada bab dua dari buku *Patañjali* tersebut, sehingga di Barat *Rāja Yoga* sering disamakan dengan *Astānga Yoga*.

Dalam buku itu, Swami Vivekananda mengemukakan *Rāja Yoga* sebagai kesatuan dari praktik *prāna* dan *samādhi* dan memopulerkannya sebagai jalan termulia dalam yoga, dari situlah berawal nama *Rāja Yoga*. Bagi pemahaman yoga di India pada masa itu, gabungan antara kedua praktik tersebut masih termasuk hal yang baru, karena di India *prāna* dan *samādhi* merupakan dua tradisi yang berbeda. *Prāna* berasal dari tradisi *Hatha Yoga*, sementara *samādhi* berasal dari tradisi *Yoga Patañjali*.

Tradisi *Hatha Yoga* mulai berkembang di India kurang lebih di abad ke-11 Masehi dan merupakan disiplin mengolah postur tubuh (*āsana*) dan pernafasan (*prānāyama*) dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan (*hatha*) tubuh, dengan membangkitkan energi dari dalam tubuh, yang disebut *prāna*. Praktisi *hatha yoga* mayoritas berasal dari luar kelompok Hindu, antara lain

pemeluk Buddha Mahayana, Saivismisme, Vaishnavisme, bahkan juga Islam. Bahkan dari antara guru yang merintis tradisi ini banyak pemeluk Buddha, termasuk di antaranya Matsyendranath, yang pada abad ke-10 M memopulerkan nama *āsana Matsyendrasana* (Kenneth Liberman, 2008: 101-2)

*Yoga Patañjali* sendiri merupakan buku dasar dari ajaran filsafat *Yoga*, yaitu salah satu dari keenam sistem filsafat Hindu yang disebut *Sad Darsana*. Dalam diskusi filsafat, *Yoga* selalu dipasangkan dengan *Samkhya* dan diartikan sebagai pasangan teori dan praktik. *Samkhya* sebagai “teori” mengajarkan keadaan jati diri (*purusa*) yang terjatir dalam alam (*prakṛti*) dan *Yoga* sebagai “praktik” menjalankan pembebasan jati diri dari jeratan alam. Itulah dua gerak evolusi dan devolusi dari dunia ini. Akan tetapi secara umum yoga sebagai praktik latihan rohani juga muncul dalam *Vedānta* dan ajaran lainnya. Dalam *Yoga Patañjali*, yoga dijalankan sebagai praktik pengendalian kesadaran, atau yang kita kenal sebagai meditasi.

Meski sebagai tradisi dalam meditasi, yoga sudah dipraktikkan sejak lama, namun sebagai teks filsafat baru muncul pertama kali dalam *Yoga Sūtra Patañjali*. Maka kitab ini merupakan buku tekstual (*textbook*) tertua yang membicarakan mengenai yoga. Dengan demikian, Patañjali bukanlah pendiri atau perintis yoga. Dia juga bukan satu-satunya penulis mengenai yoga, karena setelahnya masih banyak penulis lain, baik yang mengomentarkannya atau memunculkan pemikiran baru. Menurut Radhakrishnan, *Yoga Sūtra* merupakan kristalisasi ide mengenai asketisme dan kontemplasi pada masa tersebut. *Patañjali* memodifikasi tradisi yang pada saat itu nampak samar namun terus berevolusi di bawah tekanan kehidupan dan pengalaman manusia pada zamannya. *Yoga Sūtra* terdiri atas empat bab. Bab pertama adalah *Samādhi-pāda* yang berisi penjelasan akan “kesadaran” dan tujuan dari “*Samādhi*”, bab kedua adalah *Sādhana-pāda* yang berisi penjelasan untuk mencapai *Samādhi*, bab ketiga adalah *Vibhūti-pāda* berisi tahapan kontemplatif dan berbagai macam kemampuan yang bisa dicapai manusia, dan bab keempat adalah *Kaivalya-pāda* berisi penjelasan tentang sifat alamiah pembebasan.

Kedudukan *Hatha yoga* dibandingkan dengan *Yoga Patañjali* di India pada era sebelum abad kedua-puluh sangatlah berbeda. Hal ini bisa dilihat dari cerita rakyat India yang sering melukiskan para praktisi *hatha yoga* sebagai bandit. Pelajar ataupun pengamat Eropa yang

datang ke India di akhir abad kesembilan-belas menggambarkan para *hatha yogi* sebagai pria kotor, bahkan telanjang, yang suka mempertontonkan trik-trik aneh dengan tubuh mereka di tempat umum. Max Mueller menyebut para praktisi *hatha yoga* ini sebagai orang-orang elastis (*contortionist*) yang mampu menekuk atau pun memutar-mutarkan badan secara ekstrem, di luar kewajaran.

*Hatha yoga* mulai diterima sebagai hal yang positif di India baru pada awal abad kedua-puluh sejalan dengan munculnya gerakan Nasionalisme India yang memiliki misi reformasi sosial dan budaya melalui promosi idealisme Hindu. Pada saat yang sama di India juga berkembang YMCA (*Young Men's Christian Association*), yakni gerakan anak-anak muda Kristen yang mempunyai perhatian pada pemupukan kerohanian berdasarkan kesatuan tubuh-jiwa-pikiran. Sementara itu di Eropa berkembang perhatian dan minat yang besar pada budaya, agama dan okultisme India. Situasi seperti inilah yang memberi gambaran mengenai latar belakang munculnya yoga modern, yang merupakan sinkretisasi paham Timur dan Barat. Yoga modern, yang dipelopori oleh Vivekananda, berusaha menggabungkan tradisi *Hatha Yoga* dan *Patañjali Yoga*, yakni pelatihan yang berbasis pada postur tubuh dan meditasi. Swami Vivekananda sang perintis yoga modern, adalah penganut *Vedanta*. Meskipun dia mempunyai pandangan yang agak berbeda dari Shankara, sang guru *Vedanta*, namun ia meyakini ajaran Shankara merupakan salah satu sumber untuk memvalidasi gerakan yang ingin dipopulerkannya. Shankara menolak pengalaman persepsi, sementara bagi Swami Vivekananda pengalaman perseptual justru menjadi dasar bagi pengalaman yoga, yang merupakan jalan menuju 'realisasi diri' sebagai tujuan tertinggi dari yoga.

Pada saat Iyengar lahir, yoga telah merambah di Barat, tetapi dikembangkan sebagai sebuah alternatif pengobatan dan kultus religiusitas. Dengan bertumpu pada ajaran-ajaran dasar yang telah diletakkan oleh Vivekananda, yoga dikembangkan dengan menggabungkan *prāna* dan *samādhi*, untuk merealisasikan diri. Dengan pengajaran yang baru ini yoga Iyengar semakin sukses dan dikenal di Eropa daripada di India sendiri. Oleh De Michelis, yoga yang lebih mendasarkan diri pada postur ini dikategorikan sebagai yoga postural, sedang yoga yang lebih mendasarkan diri pada meditasi disebutnya yoga psikosomatik. Dalam perkembangan selanjutnya, yoga postural semakin mudah diterima oleh

berbagai kalangan sehingga lebih banyak dipraktikkan di mana-mana.

### Yoga Iyengar : realisasi Diri

Yoga yang diajarkan oleh Iyengar pada level praktik mengikuti kaidah *Hatha Yoga*, sedang pada level teori mengikuti *Yoga Sūtra Patañjali*. Dedikasi Iyengar kepada latihan *āsana* bisa dipahami kalau kita melihat latar belakang hidupnya.

B.K.S. Iyengar lahir di Bellur, Karnataka, India pada tanggal 14 Desember 1918 dari keluarga Brahmin Sri Vaishnava, tetapi secara ekonomis tergolong miskin. Kondisi kesehatan yang ibu pada saat mengandung Iyengar tidak begitu baik, diperkirakan karena pengaruh pandemi pada masa itu. Maka setelah lahir, Iyengar pun selama bertahun-tahun menderita secara berganti-ganti antara malaria, TBC, tifus, dan kekurangan gizi. Iyengar mulai berkenalan dengan yoga pada usia 16 tahun, tepatnya ketika dirinya diminta untuk tinggal bersama kakak perempuannya di tahun 1934. Kakak perempuannya ini telah menikah dengan Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), yang kemudian menjadi guru yoga dari Iyengar.

Krishnamacharya menerima pelatihan yoga dari berbagai macam sumber di permulaan abad kedua-puluh termasuk mengintegrasikan teknik pelatihan stamina fisik ala Barat ke dalam ajaran yoga-nya. Model yoga dalam kerangka pengajaran Krishnamacharya inilah yang kemudian menjadi model kerangka dari ajaran praktik yoga Iyengar. Krishnamacharya juga menjadi guru dari tokoh-tokoh yoga modern terkenal lainnya seperti Indra Devi, Pattabhi Jois, dan TKV Desikachar, sehingga Krishnamacharya disebut sebagai bapak pendiri yoga modern.

Iyengar menulis banyak buku tentang yoga, dan karya-karyanya sangat berpengaruh pada pembentukan dan perkembangan yoga, terutama karya awalnya yang menjadi pembuka kesuksesannya di dunia internasional yaitu *Light on Yoga* (1966). Karya-karya lainnya adalah *Light on Prānāyama* (1981), *Light on the Yoga Sūtra Patañjali* (1993), *Tree of Yoga* (1988), *Light on Life* (2005), dan *Core of Yoga Sūtras* (2012).

Dalam *Light on Yoga* (LOY), Iyengar menampilkan kurang lebih 200 *āsana*, beserta teknik dan manfaatnya. Sekarang, *Light on Yoga* bisa dikatakan sebagai kitab induk dari 'yoga *āsana*' dan menjadi rujukan untuk postur *āsana* yang dipraktikkan saat ini. Hampir semua postur yoga dalam yoga modern dapat dirunut ke *Light on Yoga*.

Dalam setiap karyanya, Iyengar konsisten dengan *āsana* sebagai dasar dari praktik yoganya. Yoga bagi Iyengar adalah *āsana* (Elizabeth De Michelis, 2004: 246). Karakteristik pengajaran yoga Iyengar dalam praktik adalah perhatiannya pada detail anatomi dan peletakan secara persis anggota tubuh dalam berbagai macam *āsana*, atau yang dikenal sebagai 'penjajaran' (*alignment*). Ketepatan postur ini pada awalnya dimaksudkan untuk mencegah cedera dalam latihan. Dalam perkembangannya, Iyengar menjadikan 'penjajaran' sebagai fokus untuk membawa *āsana* menjadi sebuah meditasi. Dengan mantap Iyengar menyatakan bahwa ajaran yoganya mendasarkan diri pada *Yoga Sūtra Patañjali* dan tujuan utamanya - meneruskan apa yang telah dirintis oleh Vivekananda melalui *Raja Yoga* - yaitu 'realisasi diri.'

Pemahaman Iyengar mengenai yoga bertolak dari dua hal yaitu pengalamannya sendiri dalam menjalankan yoga *āsana*, dan pada level teori ia ingin kembali pada teks *Yoga Sūtra Patañjali*. Iyengar memasukkan kerangka *Astānga-Yoga* atau delapan-langkah yoga dari *Yoga Sūtra* ke dalam praktik yoga *āsana*. Kedelapan langkah tersebut meliputi: (i) *yama* - tindakan moral; (ii) *niyama* - pengendalian diri; (iii) *āsana* - posisi tubuh; (iv) *pranayama* - pengaturan nafas; (v) *pratyāhāra* - pemurnian persepsi; (vi) *dharana* - pemusatan diri; (vii) *dhyāna* - meditasi; dan (viii) *samādhi* - penyerapan penuh.

*Āsana* bagi Iyengar harus dilakukan dengan cermat, menempatkan tubuh dalam posisi yang tepat. Dalam ketepatan posisi tubuh, *āsana*, seperti dijelaskan dalam bab kedua dari bukunya *Tree of Yoga*, Iyengar mengintegrasikan delapan langkah *Patañjali* tersebut, sedemikian sehingga dalam pengambilan posisi tubuh yang tepat, sekaligus ditampilkan nilai-nilai moral dan etika *yama-niyama*, dan ketika *prānāyama*, *pratyāhāra*, *dharana*, dan *dhyāna*, dijalankan sekaligus dicapai penyerapan total yang disebut *samādhi*. Dengan demikian *āsana* merupakan tindakan mental dan fisik yang utuh menyatu dalam yoga.

Menurut Iyengar 'penjajaran' (*alignment*) yang menempatkan posisi tubuh secara tepat baik dalam perpanjangan (*extension*) maupun dalam peregangannya (*opening*) dari keseluruhan tubuh merupakan *yama*, yang memuat nilai-nilai *ahimsā* (non-kekerasan), *satya* (kebenaran/kejujuran), *brahmacharya* (pengendalian hawa nafsu), *asteya* (pelepasan hasrat mencuri), dan *aparigraha* (pembebasan dari keterikatan pada materi). Sementara posisi tubuh yang tegak, kemampuan mobilitas, dan jangkauan anggota gerak tubuh yang

meningkat sebagai hasil dari latihan merupakan *niyama* dalam *āsana*, yang mengusung nilai *saucha* (pemurnian), *santosha* (hidup berkepuhan), *tapas* (semangat dari dalam), *svādhyāya* (upaya diri untuk maju), dan *Īśvara-pranidhāna* (berserah kepada Tuhan).

*Āsana* hanya bisa ditampilkan dengan sempurna jika *prānāyama* diintegrasikan ke dalamnya, dengan sinkronisasi gerakan dan nafas. Kondisi demikian merupakan saat di mana dimungkinkan penyebaran *prāna* atau energi secara merata ke seluruh anggota tubuh sampai ke wilayah sel-sel. Selanjutnya, *āsana* siap dibawa ke tahap meditasi.

*Pratyāhāra* dideskripsikan oleh Iyengar sebagai kondisi di mana tubuh, indra, dan pikiran kehilangan identitas masing-masing dan dirasuki terang kesadaran. Kondisi ini secara visual diperlihatkan dengan posisi kepala yang tenang dan penyatuan seluruh anggota tubuh, dengan mata seolah-olah tertuju padanya, sementara kesadaran sepenuhnya berada pada bagian belakang tubuh.

*Dharana* merupakan langkah konsentrasi, yakni memusatkan diri pada satu titik dalam tubuh, yang disebut Iyengar sebagai 'sumber', yakni bagian dari tubuh yang paling dekat dengan alas pijakan dari posisi tersebut. Sumber dikatakan juga sebagai 'otak'. Dalam latihan *āsana* bersama guru-guru senior yang mengikuti tradisi yoga Iyengar, kerap didengar instruksi seperti 'bawa otak ke lutut', ketika menyusun postur berdiri membentuk segitiga (*Uthitha Trikonāsana*) atau 'bawa otak ke belakang punggung' ketika melakukan inversi dengan bertumpu pada kepala (*Sālamba Sīrāsana*). Hanya dengan membawa konsentrasi ke sumber tersebut, barulah *āsana* dapat dipraktikkan dan dialami secara penuh.

*Dhyāna* merupakan kesatuan, yakni kesadaran integral yang muncul dari sumber (*dharana*) menyebar ke seluruh tubuh dan mengikat-satukan dalam *āsana*. Integrasi tersebut sebenarnya sudah ada di sana melalui keberadaan tubuh, namun kesatuan tersebut berada dalam gangguan sehingga tidak dapat dirasakan. Kunci dari *dhyāna* dalam *āsana* adalah 'perpanjangan' (*extension*), sebuah gerakan yang tidak mungkin terjadi tanpa perhatian yang terus menerus, seperti pada saat ujung jari dari sebelah kaki bisa mendarat dengan sempurna di tanah tanpa mengganggu anggota tubuh lainnya dalam *Eka Pāda Sālamba Sīrāsana*. Pada *āsana* ini kepala menjadi tumpuan dan satu kaki mendarat di lantai sementara satu kaki yang lainnya tegak ke atas. Pada saat perhatian tersebut terputus, tubuh yang men-

galami perpanjangan akan kehilangan kesadarannya. Menampilkan *āsana* dengan presisi memberi praktisi kesadaran integral akan tubuh yang penuh kehidupan. *Dhyāna* dalam *āsana* menyebarkan kesadaran merata ke seluruh sel tubuh.

Menurut Karl Baier, seorang pengamat studi keagamaan dari Universitas Vienna, Austria, pengalaman yoga tersebut sekarang mendapat dukungan dari studi psikologi. Menurutinya, apa yang disebut sebagai 'skema tubuh' (*body scheme*) akan berkembang melalui latihan-latihan. Dalam penjelasannya, 'skema tubuh' adalah persepsi mengenai lokasi dan kecenderungan tubuh dalam kaitannya dengan posisi dan gerakan, seperti di mana lokasi tangan dan kaki, berapa panjangnya, ke arah mana tangan dan kaki bergerak, dan seberapa jauh jangkauannya. Persepsi ini penting bagi orientasi tubuh. Tanpa persepsi ini perilaku kita akan penuh kebingungan. Pengetahuan akan hal ini tidak dapat diperoleh hanya dengan melihat, melainkan melalui rasa dari dalam yang melekat pada tubuh. Biasanya 'skema tubuh' ini hanya terbatas pada jangkauan sesuai dengan tuntutan hidup sehari-hari menyangkut anggota gerak tubuh kita, dan biasanya jangkauan tersebut sempit atau minimalis, dibandingkan dengan kemampuan asali tubuh. Maka melalui praktik *yoga āsana*, jangkauan tersebut bisa diperluas. Perluasan jangkauan 'skema tubuh' seringkali diangkat dalam analogi struktur dan simetri. Pengalaman simetri melalui tubuh ini biasanya akan memberikan kesan pengalaman akan keberadaan sebuah pusat atau titik tengah yang akan menggeser 'ego' dan menggantikannya dengan memori atau kesadaran akan 'diri'. Inilah *dhyāna* dalam *āsana*.

Segera setelah resistensi hilang dan tidak ada penghalang antara *āsana* dan praktisi yang melakukannya, kemungkinan untuk menuju kondisi *sāmādhi* terbuka. *Sāmādhi* adalah kondisi di mana tubuh, kesadaran, dan obyek meditasi melebur menjadi satu kesatuan dengan semesta, sehingga dirasakan kebahagiaan dan pembebasan dari sengsara. Bagi Iyengar, *sāmādhi* hanya dapat tercapai dalam semangat devosi, sehingga kesadaran akan diri disertai pula dengan kesadaran akan Tuhan. Hal ini menunjukkan sisi teisme dari pemikiran Iyengar.

Yoga di era modern terus berkembang dan berinovasi. Dasar-dasar *āsana* yang diletakkan Iyengar dan para pendahulu dalam yoga modern juga terus berevolusi. Tujuan orang melakukan yoga juga terus berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan manusia. Lalu

bagaimana dengan tujuan bagi 'realisasi diri', apakah masih relevan dengan kebutuhan zaman ini?

Kesatuan tubuh dan jiwa merupakan suatu kondisi yang diperlukan manusia untuk memahami eksistensinya, dan menjadi arahan untuk mengambil keputusan dari tiap pilihan yang dimilikinya. Di zaman di mana perkembangan teknologi sangat pesat, dan banyak keterampilan oleh robot, otomatisasi, dan kepandaian buatan, sebuah kesadaran akan diri yang utuh sangat diperlukan. Dan Iyengar menunjukkan bagaimana kesadaran akan diri ini bisa dicapai melalui latihan yoga *āsana* yang saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan kita.

Realisasi atau kesadaran akan diri mungkin tampak bagaikan sebuah tujuan nun jauh di sana yang bisa diharapkan seseorang dari sebuah praktik yoga berbasis postur di masa kini. Namun, mengetahui bahwa hal itu dimungkinkan, rasanya sudah cukup memberikan rasa tenang bagi praktisi. Lagi pula, sejauh-jauhnya kita harus mencari pada saat diperlukan, 'diri' ini sebetulnya tidaklah lebih jauh dari jarak ujung kepala hingga ke ujung jari kaki.

Namaste. ●

A. Meissi Santosa,

mahasiswa program doktor STF Driyarkara,  
Jakarta.

#### Sumber:

- Iyengar, BKS. *Light on Yoga*, Schocken Books, New York, 1979 (1966)
- Iyengar, BKS. *Tree of Yoga*, Harper Collins Publisher, India, 2009 (1988)
- Iyengar, BKS dan Iyengar, Geeta S. *Basic Guidelines for Teachers of Yoga*, RIMYI, Pune, 2003 (2002)
- De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga*. London. Continuum 2004
- Baier, Karl, "*Iyengar and the Yoga Tradition*" dalam *Iyengar Yoga Resources* (a.b. Muki Daniel dan Helmuth Hausberger). Maret 2001 (1995)
- Liberman, Kenneth. "*The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga*" dalam *Yoga in the Modern World, Contemporary Perspectives* editor Mark Singleton. 2008
- Radhakrishnan, Dr. Sarvepalli; *Indian Philosophy Vol II*, George Allen & Unwind Ltd, London, 1929
- White, David Gordon, *The Yoga Sūtra of Patañjali : A Biography*, Princeton University Press, 2014