

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Yoga Sebagai Ritual Agama**

Yoga adalah salah satu dari enam ajaran filsafat Hindu mengenai aktivitas meditasi dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan Sang Pencipta. Yoga telah dipraktekkan selama lebih dari 5000 tahun, dan selain digunakan untuk kepentingan spiritual, yoga dimanfaatkan juga sebagai salah satu pengobatan alternatif.<sup>1</sup>

Di dalam ajaran Agama Hindu, ada empat jalan utama mencapai perwujudan Tuhan. Diantaranya adalah karma yoga (melayani orang lain dengan mengesampingkan kepentingan diri sendiri), bhakti yoga (bhakti atau patuh kepada Tuhan), raja yoga (yoga mistik) dan Jnana yoga (yang melalui ilmu pengetahuan spiritual).<sup>2</sup> Yoga dianggap sebagai sistem paling praktis dalam filsafat India. Dalam aspek kehidupan semua sistem menerima prakteknya dengan konteks yang berbeda. Orang yang pertama kali mensistematisasikan filsafat dengan praktek yoga adalah Patanjali. Karyanya dikenal dengan nama Patanjali Yoga Sutra, Beliau menuliskan Kata Yoga (Bahasa Sansekerta) berasal dari kata “Yuj” yang berarti bersatu. Pengertian ini lebih dimaknai dengan jalan spiritual untuk

---

<sup>1</sup> Putu Suamba, *Dasar-Dasar Filsafat India* (Denpasar, PT. Mabhakti 2003), 07

<sup>2</sup> I Ketut Madra, *Kumpulan Karya-Karya Pilihan tentang Sadhana* (Surabaya: Paramitha Surabaya, 1995), 3

mencapai kesempurnaan melalui pengendalian tubuh, indra dan pikiran.<sup>3</sup> Konon, perkataan “yoke” dalam Bahasa Inggris atau “juk” juga berasal dari kata kerja “yuj”. Dapat dimaksudkan, “yuj” ini berarti sesuatu yang menyatukan. Dengan demikian orang memerlukan “penyatuan” atau pemusatan tenaga dalam dan pikiran untuk mencapai tujuan yang didambakan. Atau dengan kata lain, mengendalikan, mengatur, berkonsentrasi dan berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa, dan pikiran kita.<sup>4</sup>

Yoga adalah keterampilan dalam bertindak (Bhagavad Gita , 11-50). Beberapa kata benda dan kata sifat digunakan untuk menjelaskan para praktisi dan latihan-latihan yoga yang mungkin merupakan kata-kata baru bagi pembaca. Praktisi yoga laki-laki disebut yogin, sementara praktisi wanita disebut yogini. Kata yogin mengacu pada praktisi tanpa membedakan jenis kelamin. Bentuk jamak dari yogi adalah yogis.<sup>5</sup>

Ritual yoga sendiri banyak dibahas dalam kitab suci Agama Hindu, Bhagavad Gita pada BAB XII dengan judul bhakti yogah. Diantara ayat-ayat yang menerangkan tentang yoga:

Ayat 1 *Arjuna Uwaca* : “*ewam satata-yukta ye bhaktas twam paryupasate, ye capy aksaram awyaktam tesam ke yoga-wittamah.*”

---

<sup>3</sup> Ibid, Dasar-dasar Filsafat..., 362

<sup>4</sup> Ibid, yoga untuk..., 30

<sup>5</sup> Swami Vivekananda, *Jnana-yoga, Karma-yoga, Bhakti yoga dan Raja yoga* (Ramakrishna :vivekananda center , 1955). 4

Artinya : Arjuna berkata : “ Para bhakta (orang yang melakukan bhakti) yang senantiasa bersungguh-sungguh memuja-MU dan mereka yang memuja yang Abadi dan yang Tak Berwujud, yang manakah dari keduanya ini yang memiliki pengetahuan yoga yang lebih besar.”<sup>6</sup>

Ayat Bhagawad Gita diatas menjelaskan ada orang yang ingin mencari penyatuan dengan yang Mutlak, Tunggal dan tanpa pribadi dan tidak berkaitan dengan alam semesta ini, dan yang lainnya mencari penyatuan dengan Tuhan berpribadi yang bermanifestasi dalam dunia dan alam ini. Kemudian dari kedua hal tersebut manakah yang memiliki pengetahuan yoga yang lebih tinggi?

Pertanyaan dari penjelasan ayat 1 dijawab kemudian dalam ayat 2, 7, 8, dan 14, yang berbunyi sebagai berikut.

*Sribhagawan uwaca : May awesya mano ye nam nitya-yukta upasate, sraddhaya parayopetas te me yuktatama matah. ( XII-2).*

*Tesam aham samuddharta mrtyu-samsara-sagarat, bhawami na cirat partha may awesita-cetasam. May ewa mana adhatswa mayi buddhim niwesaya, niwasisyasi may ewa ata urdhwam na samsayah. (XII- 7 & 8).*

*Santustah satatam yogi yatatma drdha-niscayah, may arpita-manobuddhir yo mad-bhaktah sa me priyah.(XII-14).*

Artinya : *Sri Bhagawan* bersabda : Mereka yang memusatkan pikirannya pada-Ku dengan menyembah-Ku dan senantiasa bersungguh-sungguh serta memiliki keyakinan yang sempurna, merekalah yang Aku

---

<sup>6</sup> Gita, *BAB XII* ., 383

anggap paling sempurna dalam yoga (XII-2). Yang pikirannya tertuju pada-Ku, dengan langsung dan segera Aku entaskan mereka dari lautan *samsara* (belenggu kelahiran dan kematian), wahai *partha*. Kepada-Ku sajalah pusatkan pikiranmu dan biarkanlah pemahamanmu berada dalam-Ku. Hanya didalam – Ku sajalah nantinya kamu akan hidup. Tentang hal ini tak perlu diragukan lagi ( BAB XII 7-8). Yogi yang senantiasa puas, dengan sang diri yang terkendalikan, tak goyah oleh masalah apapun, dengan pikiran dan pemahaman yang diserahkan kepada-Ku, ia adalah *Bhakta-Ku* yang Ku kasih. (XII 14).<sup>7</sup>

Apabila manusia tidak mampu mengabdikan segala kegiatan kerja hanya atas nama Tuhan, maka disediakan pilihan melakukan kegiatan kerja tanpa keinginan terhadap hasilnya. Kemudian manusia diberi alternatif berupa yoga, dimana kegiatan kerja tanpa pamrih atau *niskamakarma*. Manusia dapat melepaskan segala perjuangan pribadi, dengan mengundurkan diri sepenuhnya dan semata-mata menyerahkan pada kekuasaan penyelamat Tuhan, segala kerja dan kegiatan. Pengabdian ini berpusat pada meditasi, pernapasan dan pikiran. Apabila manusia sadar benar dalam melakukan kerja dan tanpa mengharap karma, niscaya mereka mampu melewati jalan penyatuan. Maka akan terlihat sifat *Bhakta*, yang bersifat ramah kepada semua makhluk, penyabar dan tenang.<sup>8</sup> Mantra serta

---

<sup>7</sup> Suamba, *Dasar-dasar.*, 90.

<sup>8</sup> Gita, *BAB XII.*, 392.

pujian untuk Tuhan tidak perlu diucapkan . karena itu, menjadi rahasia diri para yogi. Dengan berniat sesungguhnya menyatukan diri dengan Tuhan secara tulus ikhlas, melalui aum pada pernapasan sudah dapat disebut *marga bhakti yoga*.

Penjelasan diatas cukup menerangkan bahwa yoga sebagai bentuk ritual agama dalam sembahyang. Ritual sendiri dimaknai suatu acara yang berkenaan dengan kegiatan keagamaan pengertian ini diambil dari Kamus Besar Bahasa Indonesia. Bryan Turner berpendapat sebagaimana dikutip Hilman Adikusumo, bahwa pengertian ritual adalah suatu tindakan formal dalam aktivitas keagamaan yang berkaitan dengan adanya kepercayaan terhadap kekuatan supranatural.<sup>9</sup> Sedangkan menurut Winnick seorang antropolog sebagaimana yang di tulis Nur Syam dalam bukunya yang berjudul Islam Pesisir, ritual dimaknai sebagai seperangkat tindakan yang berkaitan dengan agama dan magi, yang dimantapkan melalui tradisi.<sup>10</sup>

## **B. Yoga sebagai Olahraga Fisik**

Berlatih yoga merupakan syarat mutlak bila manusia ingin sehat lahir dan batin. Hyang Widhi menganjurkan umat manusia agar menjadi yogi, karena besar sekali manfaatnya. Berlatih yoga mempunyai tahapan-tahapan yang paling dasar, untuk para pemula adalah latihan fisik, kemudian latihan mengendaikan

---

<sup>9</sup> Hilman Adikusumo, *Antropologi agama* ( Bandung : Cintra Aditya Bhakti , 1993)

<sup>10</sup> Nur Syam, *Islam Pesisir* ( Yogyakarta : LkiS, 2005 ), 18

nafas dan pikiran. Setelahnya baru meningkatkan pada latihan yoga yang sesungguhnya.<sup>11</sup> Yoga yang dilakukan oleh khalayak umum sebenarnya adalah yoga yang pada tingkat dasar. Masih seputar gerakan tubuh, pernapasan, dan konsentrasi. Belum pada tingkatan raja yoga atau bhakti yoga yang biasa dilakukan oleh Umat Hindu dalam penyatuan menuju-Nya.<sup>12</sup>

Berkembang pesatnya yoga karena telah dipercaya dengan mempraktekkan yoga membuat tubuh menjadi sehat. Masyarakat dunia mempercayai yoga sebagai alternatif pengendalian diri yang tepat di dunia modern saat ini. tak hanya itu saja, yoga juga dapat membuat pikiran menjadi lebih jernih. Karena seseorang yang melakukan yoga jika ia masih dalam keadaan iri, dengki, marah dan lain sebagainya tidak akan berhasil. Tentunya dalam praktek yoga ia harus fokus dan konsentrasi penuh.<sup>13</sup>

Olahraga yoga yang dipraktekkan disanggar senam atau rumah yoga, banyak sekali variannya akan tetapi yang paling umum adalah yoga asanas yaitu posisi yoga duduk dengan menempatkan ujung kaki kanan diatas paha kaki kiri dan sebaliknya. Termasuk yoga asanas diantara *marjaryasana*, *bhujangasana*, *navasan*, *dhanurasana*, *uddiyana bandha*, *crescent*, *willow*, dan lain-lain. Selain asanas yoga juga berkembang *acroyoga* dan *flying yoga*. Kedua olahraga yoga

---

<sup>11</sup> Bimbingan rohani Hindu dalam kesehatan, ( Jakarta : Pustaka Sinar Agung, 1996 ) , 90

<sup>12</sup> Bagus Purwanto, Guru Agama Hindu SMPN 4 Kediri, Kediri, 19 Februari 2017.

<sup>13</sup> Yuliana, Pemangku Hindu Wlingi , Kediri, 07 November 2016.

tersebut, merupakan penggabungan yoga dengan *acrobat, eorobik, pilates* dan *gym*.<sup>14</sup>

Sumber ajaran raja marga yoga mengenalkan ada dua varian yoga, yaitu pembinaan kesehatan dan pembinaan mental spiritual. Pada bagian pembinaan kesehatan dan kesehatan jasmani disebut Hatha yoga, sedang menyangkut pembinaan mental spiritual disebut raja yoga. Akan tetapi, keduanya juga tidak dapat dipisahkan satu sama lain, hendaknya dalam mencapai keseimbangan jasmani dan rohani kedua dilakukan bersamaan. Kemudian transformasi yoga masa kini mengajarkan untuk umum sebatas hatha yoga.

Setiap olahraga yoga tidak pernah dihubungkan dengan agama atau kepercayaan tertentu. Instruktur yoga juga tidak mengajarkan yoga secara sistematis seperti dalam ritual Agama Hindu. Yoga dikenalkan sebagai suatu teknik spiritual yang lebih tua dari agama apapun di dunia. Sampai saat ini, instruktur yoga tidak hanya memeluk Agama Hindu, namun berbagai agama dan kepercayaan. Bahkan dalam literature disebutkan beberapa nabi dan orang suci pun juga pernah beryoga (Yesus, Muhammad dan Sunan Kali Jaga). Namun, harus diakui bahwa belajar yoga juga harus menerima bahasa-bahasa India yang sama dengan Agama Hindu dalam istilah yoga. Maka tidak heran banyak istilah yoga yang sama dengan Agama Hindu karena keduanya lahir di India.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Ibid, dahsyatnya yoga, 18

<sup>15</sup> M. Nur Aini, *Dahsyatnya herbal & yoga untuk 5 penyakit* (Yogyakarta : Real books, 2015), 14.

Dari uraian diatas kita ketahui pengertian yoga sebagai olahraga fisik. Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Menurut wikipedia, arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan catur). Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang dimaksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

### **C. Pergeseran Makna dalam Ritual Agama**

Di tengah-tengah masyarakat yang modern ini, peningkatan spiritual guna mendekatkan diri dengan Tuhan masih dilakukan masyarakat. Diantaranya masih banyak ritual agama yang disakralkan. Akan tetapi, juga tidak menutup kemungkinan di zaman yang serba global banyak generasi yang menganggap ritual ibadah bukan lagi hal yang sakral. Sebab agama sudah dianggap milik privasi dan bukan lagi milik jamaah. Masyarakat yang masih percaya akan adanya kekuatan X pada sembahyang atau ritual ibadah tertentu, maka ia juga



akan mendapatkan pengalaman kesakralan tersebut. Hal-hal yang disakralkan ini hanya boleh dilakukan oleh orang yang mempunyai tujuan tertentu. Salah satu yang dianggap sakral yaitu ritual yoga dalam Agama Hindu.

Sebagai bentuk wujud penyatuan Insan pada Tuhan di Agama Hindu, sekarang yoga lebih dikenal sebagai olahraga kesehatan. Yoga bukan lagi suatu ritual agama yang harus dilakukan oleh umat agama tertentu. Bergesernya makna yoga dilihat dari berbagai fenomena senam yoga, festival yoga, dan banyaknya pelatihan yoga di sanggar yoga atau rumah yoga. Keadaan ini tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kemudia menjadikan olahraga yoga banyak diminati. Tidak hanya sebagai senam yoga juga dijadikan sebagai obat alternatif. Sehingga tidak jarang banyak orang melakukan terapi dengan olahragas yoga.<sup>16</sup> Sehingga dari fenomena ini kita ketahui kesakralan ritual dapat berubah menjadi hal yang biasa.

Perlu kita tahu, Kajian tentang sacral-profane dijelaskan oleh Mercia Eliade dalam bukunya yang berjudul *The Sacred and the Profane: The Nature of Religion (1959)* memaparkan unsur-unsur dasar pengalaman religius yang memungkinkan pembaca untuk mencatat manakah yang hilang dari pengalaman itu yang bisa dirasakan dalam masyarakat modern dan kehidupannya sendiri. Manusia mengalami perubahan tidak hanya dalam fisik, akan tetapi juga pemikiran, ideology ataupun interpretasi ajaran agama. Hal ini ,

---

<sup>16</sup> <http://hariansehat.com>, manfaat yoga untuk kesehatan jantung . 12 Desember 2016.

karena dipengaruhi ilmu pengetahuan, teknologi , ekonomi bahkan lingkungan sehari-hari. Manusia lebih memilih jalan yang material dan logis.<sup>17</sup> Maksudnya berbagai dalil agama atau ritual ibadah akan dimaknai berbeda sesuai dengan zaman dan tempat. Begitupun pada penelitian ini, pergeseran makna yoga sebagai ritual agama dan olahraga. Yoga pada ritual Agama Hindu lebih dijalani sebagai ibadah sirri dan tidak diperlihatkan untuk umum. Sedangkan yoga yang biasa dipraktekkan dengan berbagai gerakan sudah menjadi konsumsi khalayak umum tersebut adalah olahraga dalam senam kesehatan

---

<sup>17</sup> Aning Ayu Kusumawati, "Nyadran sebagai realitas yang sacral : perspektif Mircea Eliade" , *Thaqafiyat* (2013) vol.14, no.1 : 146