



SPIRITUALITAS DALAM AGAMA HINDU

Ayu Rustriana Rusli

ayurustrianarusli@uinib.ac.id

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Abstrak : Spiritualitas dan agama adalah dua hal yang berbeda namun tak dapat dipisahkan. Karena spiritualitas adalah salah satu cara manusia dalam beragama. Dalam Hindu, jalan spiritualitasnya memberi peluang bagi setiap individu untuk memilih cara yang sesuai dengan potensi dan bentuk penghayatannya serta sesuai dengan situasi dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Oleh karena itu ada empat cara atau jalan spiritualitas dalam Hindu yang dapat dipilih yaitu *Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga dan Raja Yoga*.

Kata Kunci: Spiritualitas agama, individu, potensi

A. PENDAHULUAN

Agama yang merupakan suatu kepercayaan tidak hanya dapat dipahami melalui satu perspektif saja. Akan tetapi agama dapat dipahami melalui banyak perspektif karena terdapat berbagai cara dalam beragama. Menurut Dale Cannon ada enam cara beragama, yaitu melalui ritus suci, perbuatan benar, pengetahuan, ketaatan, mediasi samanik dan mistik. (Cannon, 2002, 13).

Agama Hindu yang lahir dari percampuran dua tradisi di India yaitu tradisi Drawida dan tradisi Arya serta campuran sejumlah tradisi keagamaan, jika dicermati juga memiliki cara-cara beragama sebagaimana yang diungkapkan oleh Dale Cannon di atas. Cara beragama melalui ritus suci adalah jalan menuju Tuhan dengan melaksanakan upacara-upacara keagamaan atau ritual. Di antara ritual yang terdapat dalam agama Hindu adalah sembahyang dan upacara yadnya. Adapun cara mediasi samanik adalah jalan menuju Tuhan dengan membuka hubungan ke sumber-sumber supranatural melalui imajinasi dan

kekuatan ilahiah serta pengembaraan spiritual. Cara ini secara khusus tidak ditemukan dalam agama Hindu, namun hal itu dapat dilihat melalui praktek ritual (ritus suci) dan perbuatan yang benar yang mereka lakukan secara bersama-sama sebagai jalan tunggal menuju Tuhan.

Sementara itu empat cara beragama lainnya dapat ditemukan dalam yoga Hindu yang merupakan jalan spiritualitas bagi umat Hindu untuk menuju Tuhan. Keempat jalan itu akan diuraikan dalam tulisan berikut ini.

B. PENGERTIAN SPIRITUALITAS

Istilah spiritualitas dapat dipakai untuk menggambarkan upaya pencarian transendensi yang dilakukan oleh seseorang. Kata spiritualitas berasal dari bahasa Inggris yang dapat diartikan dengan rohani atau ruh. Oleh karena itu spiritualitas dapat diartikan dengan segala sesuatu yang bukan jasmani, tidak bersifat duniawi dan bukan cara-cara yang bersifat materialistik (Syamsuddin, 2012, 113).

Spiritualitas dapat mencakup 4 tema, yaitu pertama, sebagai sumber

nilai, makna dan tujuan hidup yang melewati batas kedirian (*beyond the self*), juga rasa misteri (*sense of mystery*), transcendensi diri (*self transcendence*). Kedua, sebuah cara untuk mengerti dan memahami kehidupan. Ketiga, kesadaran batin (*inner awareness*) dan keempat, integrasi personal. (Syamsuddin : 2012, 113)

Mencermati empat tema cakupan spiritualitas di atas, dapat dipahami bahwa spiritualitas memiliki makna yang cukup banyak dan luas. Hal ini dimungkinkan karena spiritualitas dapat dijumpai pada setiap agama, tradisi dan pola-pola hidup yang berkembang dalam masyarakat. Terkait dengan itu maka dalam Syamsuddin (2012) terdapat 3 bentuk konsep spiritualitas, yaitu :

1. Spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan (*good-oriented*), yaitu pemikiran, pandangan dan praktek spiritualitas yang bersandar pada teologis (wahyu Tuhan). Spiritualitas ini terdapat pada hampir pada semua agama (Islam, Kristen, yahudi, Hindu dan Budha)
2. Spiritualitas yang berorientasi pada dunia atau alam (*world-oriented*). Ini adalah spiritualitas yang didasarkan pada harmoni manusia dengan ekologi dan alam. Sebagai contoh, apa yang diceritakan dalam film *The Secret*, yang menggambarkan harmoni alam dengan pikiran manusia, bahwa alam adalah medan magnet yang akan merespon segala pikiran manusia. Karena itu manusia seharusnya senantiasa mengembangkan pemikiran positif agar alam semesta memberikan umpan balik yang positif juga.

3. Spiritualitas humanistik, yaitu spiritualitas yang mendasarkan bentuk spiritualnya pada optimalisasi kebaikan dan kreativitas manusia. Sehingga manusia dapat menuju puncak pencapaian, termasuk pencapaian prestasi.

Ketiga konsep spiritualitas tersebut, menggambarkan bahwa di satu sisi spiritualitas melibatkan hubungan manusia dengan sesuatu yang suci, sakral, besar dan agung, yaitu Tuhan. Di sisi lain spiritualitas dapat berfokus pada individu atau pengalaman manusia. Oleh karena itu spiritualitas merupakan aspek yang tidak bisa dikesampingkan dalam kehidupan manusia, sebab dengan spiritualitas hidup dan kehidupan manusia akan menjadi seimbang.

C. SPIRITUALITAS DALAM HINDU

Di antara tiga konsep spiritualitas sebagaimana dipaparkan di atas, dalam agama Hindu dapat dijumpai spiritualitas dalam konsep yang pertama, yaitu spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan (*God-oriented*). Hal ini didasarkan pada, **pertama**, keyakinan dan pemahaman umat Hindu bahwa Tuhan (*Brahman*) adalah sumber dari segala yang ada, awal, akhir serta pertengahan dari segala yang ada. Sebagaimana yang tertuang dalam Bhagawad-Gita VII.6 ; **“Ketahuilah bahwa semua insane mempunyai sumber-sumber kelahiran di sini, Aku adalah asal mula alam semesta ini demikian pula kiamat kelak nya nanti”**. Demikian juga dalam Bhagawad-Gita X.20 : **“Aku adalah jiwa yang berdiam dalam hati segala insani, wahai Gudakesa Aku adalah permulaan, pertengahan dan**

penghabisan dari semua makhluk” (Netra : 1997,20). **Kedua**, keyakinan bahwa *Atman* (*jiwatman*) yang ada dalam diri manusia adalah percikan kecil dari *Paramatman* (*Brahman*/Tuhan). *Jiwatman* inilah yang menyebabkan manusia itu hidup. Oleh karena *atman* merupakan bahagian dari *Brahman* (Tuhan) maka pada hakekatnya *atman* memiliki sifat yang sama dengan sumbernya, yaitu *Brahman* itu sendiri. Dan oleh karena itu manusia yang dalam dirinya ada percikan *Brahman*, yaitu *atman* maka manusia dapat menuju Tuhan bahkan bersatu dengan Tuhan.

Pernyataan di atas senada dengan pendapat Yudiantara dalam (Sugana : 2012, 169) ada lima dimensi dalam spiritualitas Hindu, yaitu (1). *Brahman* (Tuhan); (2) *Atman* (Sang Diri Sejati); (3) *Rsi*, *Weda*, *Avatara*; (4) *Karma-phala*; (5) *Moksa*. Kelima dimensi ini adalah dasar hidup seorang Hindu yang memberikan kesegaran secara nyata dan menyeluruh. Kelima dimensi inilah yang dapat membantu manusia untuk kembali kepada hakikat hidupnya di dunia sebagai makhluk Tuhan, makhluk sosial dan makhluk individu.

Jalan spiritual Hindu –memakai konsep cara beragama Dale Cannon– merupakan cara beragama mistis. Kata Mistis atau sering disebut mistisisme yang berasal dari kata mistik adalah arus besar kerohanian yang mengalir dalam semua agama. Menurut Annemari Schimmel, mistik berasal dari kata Yunani “*myein*” yang artinya menutup mata (Schimmel : 1986,2). Dalam artinya yang paling luas mistik dapat didefinisikan sebagai kesadaran terhadap Kenyataan Tunggal yang mungkin disebut Kearifan, Cahaya dan Cinta. Juga dalam kata mistik itu

terkandung sesuatu yang misterius yang tidak bisa dicapai dengan cara-cara biasa atau dengan cara intelektual.

Definisi senada juga ditemukan dalam kamus A.S.Hornby–seperti dikutip Simuh– bahwa “*mysticism is the teaching or belief that knowledge of Real Truth and God may be obtained through meditation or spiritual insight, independently of mind and senses*” (Simuh:1997,103). Artinya, mistik adalah ajaran atau suatu kepercayaan yang didasarkan pada asumsi bahwa pengetahuan tentang Hakikat atau tentang Tuhan bisa diperoleh dengan jalan meditasi atau kesadaran spiritual yang bebas dari campur tangan akal dan panca indera.

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa kebenaran yang menjadi tujuan mistik memang tidak bisa dipahami dan dijelaskan dengan persepsi apapun, baik filsafat maupun penalaran. Oleh karena itu untuk mencapai tujuan mistik tersebut diperlukan suatu pengalaman rohani yang tidak tergantung pada metode-metode indera ataupun pikiran.

Dalam agama Hindu, salah satu cara yang bisa dilakukan manusia untuk melaksanakan spiritualitas agar dapat mencapai tujuan hidup tertinggi dan kebahagiaan adalah yoga. Yoga mengandung arti kesatuan bergerak dalam mencari ketidak-terbatasan dan keterbatasan gerak menuju ketidak-terbatasan dalam cara mistik. (Sugana : 2012,170) Dalam bahasa Sanskerta Yoga berarti “**penambahan**”, tetapi dalam dunia mistik, yoga juga berarti “**penyatuan**”. Penyatuan antara manusia dengan Tuhan sebagai Entitas Tertinggi yang berkedudukan di atas segala yang ada. Penyatuan manusia dengan Tuhan seperti penyatuan air

dan gula, dimana entitas masing-masing lenyap yang ada hanya satu entitas dalam satu kesatuan.

Yoga sebagai jalan spiritual dalam agama Hindu terbagi kepada empat bentuk, yaitu *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Jnana Yoga* dan *Raja Yoga*. Keempat yoga ini ada karena menurut analisis Hindu manusia mempunyai kebutuhan keagamaan yang berbeda, memiliki pribadi yang berbeda sehingga setiap manusia memerlukan sebuah cara beragama atau bentuk penghayatan yang sesuai dengan kepribadiannya dan situasi kehidupan. (Sivananda:1993,127).

1. Karma Yoga

Karma Yoga adalah jalan menuju Tuhan melalui pelaksanaan kewajiban tanpa pamrih dan perbuatan baik. Usaha ini dapat diartikan sebagai jalan menuju Tuhan melalui kerja, dimana setiap kerja yang dilakukan merupakan persembahan kepada Tuhan. Dalam *karma yoga* setiap peran yang dimainkan manusia diyakini sebagai sebuah kemestian ilahi dan mengerjakan semuanya dengan kesadaran bahwa peran seseorang telah ditetapkan oleh tuhan. Oleh karena itu dengan karma yoga manusia meyakini bahwa semua perbuatan yang dilakukan bukanlah berasal dari dalam diri, tetapi telah ditetapkan oleh tuhan, seakan-akan "Tuhan" bekerja melalui saya. (Cannon: 2002, 10)

Lebih lanjut, *karma yoga* mengajarkan bagaimana bekerja untuk kerja itu sendiri dan bagaimana mempergunakan sebagian besar tenaga untuk suatu keuntungan spiritual yang terbaik. Motto seorang *Karma Yogin* adalah "kewajiban demi kewajiban itu sendiri." Artinya, semua pekerjaan yang dihadapinya merupakan kewajibannya kepada Tuhan. Oleh

karena itu setiap pekerjaan yang dilakukan bukan didorong oleh motif diri melainkan didorong untuk melakukan persembahan kepada Tuhan. Karenanya semua hasil yang diperoleh melalui pekerjaan tersebut merupakan karunia Tuhan.

Bagi seorang yang melakukan *Karma Yoga*, maka setiap perbuatan yang dilakukan untuk kepentingan kesejahteraan pribadi akan menambah satu lapisan baru pada ego dan itu akan memisahkan diri lebih jauh lagi dari Tuhan. Sehubungan dengan itu, maka setiap perbuatan yang dilakukan tanpa mengingat diri sendiri akan mengurangi sifat ingat diri (ego) dan sebagai akibatnya mengurangi hambatan yang akan mengaburkan hubungan seseorang dengan Tuhan. Oleh karena itu cara terbaik untuk melakukan pekerjaan agar tidak mementingkan diri sendiri adalah memanfaatkan hakikat diri dalam bekerja untuk kepentingan Tuhan dan bukan untuk diri sendiri. Sebagaimana yang dinyatakan dalam Bhagawat-Gita,V:10; **"Ia yang bekerja tanpa perasaan lekat pada pekerjaannya dan menyerahkannya untuk Tuhan, tidak ternoda oleh akibatnya, bagaikan bunga daun teratai yang tidak ternoda oleh air di sekitarnya"**(Maswinara:1997,221).

Selanjutnya masih dalam Bhagawad-Gita XI: 27-28 dinyatakan;"**Apapun yang engkau kerjakan, apapun yang engkau makan, apapun yang engkau persembahkan sebagai korbanmu, apapun yang engkau berikan, apapun yang engkau lakukan dengan sungguh-sungguh dan cermat, lakukanlah itu sebagai persembahan untuk-Ku. Dengan cara itulah engkau akan terbebas**

dari kungkungan perbuatan yang menghasilkan akibat baik ataupun buruk” (Maswinara:1997) Ungkapan dalam Bhawagad-Gita ini merupakan landasan semangat yang mendorong umat Hindu dalam melakukan setiap pekerjaan. Jika pekerjaan dikerjakan dengan semangat ini, maka pekerjaan-pekerjaan itu akan menjadi suatu ibadah suci. Karena pekerjaan yang dilakukan dengan penuh cinta sebagai pengorbanan hidup kepada Tuhan serta demi kemuliaan Tuhan tanpa memikirkan keuntungan yang mungkin akan diperoleh, itulah pekerjaan yang akan mengantarkan umat Hindu pada Tuhan.

Seseorang yang menempuh jalan *Karma Yoga* ini dapat diibaratkan dengan seorang abdi setia yang tidak memerlukan apapun bagi dirinya sendiri. Apapun akibat bagi dirinya, tugas yang dilakukan hanyalah untuk kepuasan tuannya.

Karma Yoga ini bukanlah jalan yang mudah untuk ditempuh dan tidak setiap orang dapat melakukannya, karena membutuhkan pengorbanan yang diikuti dengan ketulusan hati. Pengorbanan dimaksud adalah segala sesuatu yang dilakukan tanpa disertai kepentingan pribadi tetapi semata-mata demi pelayanan dan pengabdian kepada Tuhan, tanpa keinginan (tidak ada hasrat) terhadap hasil perbuatan bagi diri sendiri.

2. Bhakti Yoga

Bhakti Yoga ini adalah cara menuju Tuhan melalui pemujaan atau ketaatan. Dalam cara ini manusia menjadikan perasaannya terbakar oleh cinta kepada Tuhan semata dan melenyapkan semua perasaan yang lain dalam merespon karunia-Nya yang penuh kasih sayang. (Cannon :2002,10)

Tuhan adalah sumber kasih sayang dan cinta, karena itu manusia dapat menuju Tuhan melalui perwujudan kasih sayang dan cintanya kepada Tuhan. Seseorang yang menempuh jalan ini, cintanya selalu difokuskan kepada Tuhan sepanjang waktu. Sehingga motto dalam *Bhakti Yoga* ini adalah **“Mengasihani Demi Kasih Sayang Itu Sendiri”**.

Dalam menempuh jalan ini yang harus dilakukan adalah mencintai Tuhan dengan setulus hati, bukan hanya sekedar mengatakan bahwa dia mencintai Tuhan, melainkan mencintai Tuhan dalam kehidupan nyata. Mencintai Tuhan karena cinta itu sendiri tanpa pamrih apapun. Seseorang yang berhasil menempuh jalan ini maka dia akan mencapai ketenangan jiwa, karena tidak ada pengalaman apapun juga yang dapat dibandingkan dengan hidup sepenuhnya dalam cinta Tuhan. Dan semakin kuatnya perasaan cinta kepada Tuhan maka semakin lemahlah cengkraman dunia ini.

Lebih lanjut, seseorang yang mencintai Tuhan sepenuh hati, maka dia tidak memiliki keinginan ataupun kesedihan. Dia tidak pernah membenci makhluk atau benda apapun, dan juga tidak tertarik dengan objek-objek duniawi. Hal ini diungkapkan dalam Bhawagad-Gita XII:13 **“Dia yang tidak membenci semua makhluk, yang senantiasa bersikap ramah dan bersahabat, bebas dari rasa keakuan dan kemilikan serta pemaaf, berkeadaan sama dalam kesedihan maupun kesenangan”**.(Masniwara :1997,391)

Cara untuk mengembangkan cinta kepada Tuhan adalah satu hal yang tidak mudah, sebab segala sesuatu di dunia ini tidak henti-

hentinya menarik rasa cinta setiap manusia. Untuk itu dalam *Bhakti Yoga* ada pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan cinta kepada Tuhan yang disebut dengan *Japam*.

Japam adalah latihan menyebut nama Tuhan berulang-ulang secara terus-menerus dengan tiada henti-hentinya, baik dengan lidah maupun dalam hati. *Japam* ini dilakukan setiap saat, selama bekerja, sepanjang waktu dan di segala tempat. Karena dengan terus menyebut nama Tuhan, maka Tuhan akan tetap hadir dalam diri dan sebutan itu akan merembes secara tak langsung ke dalam alam bawah sadar dan akan menghadapkan keseluruhan diri kepada Tuhan tanpa hambatan.

3. *Jnana Yoga*

Jnana Yoga adalah jalan spiritual untuk menuju Tuhan melalui kegiatan rasional, argumentatif, dan pemahaman intelektual. Jalan atau cara ini dapat ditempuh oleh pencari kehidupan rohani yang mempunyai kecenderungan intelektual yang kuat. Karena dalam *Jnana Yoga* ini penyatuan diri dengan Tuhan dilakukan melalui pencarian filsafat, yaitu melalui serangkaian pembuktian logis.

Dengan menempuh jalan ini, pembebasan akan dicapai melalui realisasi identitas dari roh pribadi dengan roh tertinggi atau Brahman (Tuhan). Oleh karena itu seseorang yang menempuh jalan ini akan mewujudkan bahwa Brahman (Tuhan) merupakan kehidupan dari hidupnya, roh dari jiwanya. Ia merasakan dan mengetahui bahwa Tuhan adalah dirinya sendiri. Ia mewujudkan dalam pribadinya bahwa ia satu dengan Yang Abadi melalui pemahaman spiritual atau intuisi yang disebut *aparoksa anubhuti* (persepsi Tuhan). Lebih

lanjut, ia menenggelamkan dirinya di kedalaman hati yang tersembunyi melalui meditasi yang terus-menerus dan mendalam sehingga akhirnya memperoleh mutiara indah atman, yaitu dapat menyatu dengan Tuhan (Sivananda; 1993, 128)

Oleh karena *Jnana Yoga* merupakan realisasi langsung dari kesatuan atau penyatuan dengan Yang Tertinggi, maka seseorang yang akan menempuh jalan ini mesti melengkapi diri dengan empat hal, yaitu; pembedaan (*wiweka*), ketidakacuhan (*wairagya*), kewajiban yang enam (*satsampat*) dan kerinduan yang sangat akan pembebasan (*mumukshutwa*) (Sivananda, 1993,134). Apabila ini telah dimiliki maka langkah selanjutnya adalah mendengarkan kitab suci dengan bantuan seorang guru yang mahir dan menguasai kitab suci serta paham akan Brahman. Selanjutnya dilakukan perenungan yang sepenuhnya untuk mengusir segala keragu-raguan. Setelah segala keraguan lenyap kemudian dilaksanakan meditasi yang mendalam pada Brahman. Dengan cara itu akhirnya seseorang akan menjadi *jiwanmukta* atau orang yang bijak yang telah terbebas. Bebas dari tarikan-tarikan inderanya, bebas dari pengaruh-pengaruh duniawi dan menikmati kebahagiaan abadi bersama Brahman.

Selain empat hal tersebut di atas, ada tujuh tahapan lagi yang harus dilakukan sehingga *jiwanmukta* benar-benar terealisasi. Adapun tujuh tahapan tersebut adalah; aspirasi pada kebenaran (*subheca*), pencarian filosofis (*wiracarana*), penghalusan pikiran (*tanamunasi*), pencapaian sinar (*sattwapati*), pemisahan batin (*asamsakti*), penglihatan spiritual

(*padarthabhawana*), dan kebebasan tertinggi (*turiya*).

4. *Raja Yoga*

Raja Yoga ini adalah jalan menuju Tuhan melalui disiplin rohani dan asketik. Dalam jalan ini penyatuan dengan Tuhan dilakukan melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran. *Raja Yoga* mengajarkan bagaimana mengendalikan indera dan mental atau gejolak pikiran yang muncul dari pikiran dan bagaimana mengembangkan konsentrasi. Oleh karena itu *Raja Yoga* merupakan disiplin pikiran.

Latar belakang konseptual yang menjadi dasar dalam pelaksanaan *Raja Yoga* ini adalah ajaran agama Hindu tentang manusia yang dilandaskan pada tesis dasar bahwa manusia merupakan makhluk yang terdiri dari lapisan-lapisan. Lapisan-lapisan pokok itu terdiri dari empat. Lapisan pertama adalah tubuh jasmani. Berikutnya adalah lapisan alam pikiran serta pengalaman yang disadarinya. Mendasari kedua lapisan ini adalah lapisan ketiga, yaitu kawasan bawah sadar pribadi. Lapisan ini terdiri dari pengalaman pribadi di masa lampau yang terkumpul selama bertahun-tahun. Lapisan ini secara mendasar membentuk kehidupan orang yang bersangkutan,

Adapun lapisan keempat adalah hakikat hidup yang tak berhingga, tidak dibatasi dan abadi. Lapisan inilah yang mendasari tiga lapisan lainnya. Heinrich Zimmer menggambarkan lapisan ini, seperti dikutip Huston Smith, dengan sebuah ungkapan “Aku lebih kecil dari atom yang paling kecil, namun lebih besar dari yang terbesar. Aku adalah ketuntasan, jagad raya yang berwarna-warni, indah, dan aneh. Aku adalah Sang Purba. Aku adalah

manusia, Sang Penguasa. Aku adalah Emasnya Kehidupan. Aku adalah hakikat dari keindahan Ilahi” (Smith; 1985,61)

Di sini akan ditemukan cara-cara pengendalian diri untuk menjernihkan pikiran serta membebaskannya dari belenggu suka duka duniawi. Pengendalian diri dimulai dari tindakan lahir dan kemudian berangsur-angsur mengendalikan pikiran sendiri sehingga akhirnya mencapai ketenangan dengan sampai kepada Tuhan. Untuk sampai kepada Tuhan maka seseorang harus melalui delapan tahap atau disebut juga dengan *Astanga Yoga*, (Sura: 1985,9) yaitu :

a. *Yama* : Pengendalian diri tahap pertama dan merupakan pengendalian diri dalam penampilan lahir (Sugana : 2012, 171) terdiri dari;

1. *Ahimsa* (tanpa kekerasan). Artinya seseorang harus bebas dari segala perbuatan yang menyakiti sesama makhluk, baik melalui pikiran, perkataan dan perbuatan.
2. *Satya* (kebenaran, kejujuran). Ini adalah sifat yang selalu dituntut dilakukan kepada semua orang karena sifat ini akan membawa kepada ketenangan, Bila ingin mewujudkan sifat-sifat baik dalam diri, maka satya harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh karena Tuhan itu adalah kebenaran dan hanya dapat dijumpai melalui kebenaran.
3. *Brahmacarya* (hidup membujur). Bila hendak mengabdikan diri dalam hidup kebenaran dan kesucian diri (suci pikiran, kata-kata dan perbuatan), maka seseorang

harus hidup sebagai seorang *brahmacari*. Dengan menjadi seorang *brahmacari*, maka nafsu dapat dikendalikan sehingga hidup dapat sepenuhnya diikhlasakan untuk mengabdikan kepada Tuhan.

4. *Asetya* (berpegang teguh pada kebenaran). Artinya seseorang senantiasa menjauhkan diri dari perbuatan mementingkan kesenangan diri sendiri. Sebagai contoh adalah perbuatan mencuri, dimana perbuatan ini adalah mementingkan diri sendiri tanpa memandang betapa sengsara dan sakit hatinya orang yang hak miliknya diambil. Dengan melaksanakan *asetya* ini maka seseorang dapat mengendalikan diri dan keinginannya pada sesuatu. Sehingga seseorang dapat berpuas hati dengan apa yang dimiliki.
 5. *Aparigraha* (tidak bermewah-mewah). Artinya tidak terikat kepada harta, bebas dari kekikiran dan ketamakan. Dengan melaksanakan *aparigraha* seseorang akan mengambil dan menerima sesuatu seperlunya saja. Dengan cara ini maka seseorang bisa mendapatkan ketenangan.
- b. *Niyama*

Niyama berarti kepatuhan (Sivananda : 1993, 131), yaitu ajaran tentang kewajiban harian menuju kesucian untuk datang kepada Tuhan. Jika melaksanakan ajaran ini dengan baik, maka seseorang dapat menemukan hakikat diri sendiri. *Niyama* ini terdiri dari lima bagian:

1. *Sauca* (kesucian lahir dan batin). Kesucian yang dimaksud adalah

kesucian jasmani dan rohani di mana badan harus bersih dan dihindari dari berbagai hal dan benda-benda yang dapat mencemari, seperti makan yang berlebihan, pakaian yang mewah serta menghindari sentuhan-sentuhan dengan benda-benda yang dapat menimbulkan kenikmatan. Karena semua itu dapat mempengaruhi kesucian jiwa.

2. *Santos* (kepuasan). Ini adalah sikap merasa puas dengan apa yang dimiliki. Dengan memiliki sikap ini maka manusia dapat mencapai kebahagiaan dan memperoleh ketenangan batin.
3. *Tapa* (kesederhanaan) yaitu semua bentuk pengawasan, pengekangan dan pengendalian indera dan pikiran. Salah satu cara dari *tapa* ini adalah melakukan puasa sebagai upaya untuk membatasi makan dan minum, pengendalian sentiment perasaan dan pelampiasan nafsu kelamin.
4. *Swadhaya* (belajar kitab suci). *Swadhaya* ini merupakan kunci pembuka pintu kearifan karena dalam kitab suci terdapat petunjuk-petunjuk jalan menuju kesucian. Oleh karena itu siapa saja yang ingin selalu suci dan terhindar dari hal-hal yang tidak baik, maka caranya adalah dengan melakukan *swadhaya*.
5. *Iswarapranidhana* (berserah diri kepada Tuhan). Ini adalah bagian *niyama* yang termulia yang merupakan langkah awal menuju hidup kerohanian. Dengan sujud bakti kepada Tuhan manusia akan merasakan dirinya kecil dan lemah. *Iswarapranidhana* ini

menyadarkan manusia bahwa Tuhan adalah Maha Kuasa, Maha tahu dan berada dimana-mana. Karena itu manusia harus merasa bahwa apapun yang dilakukan senantiasa disaksikan oleh Tuhan dan selalu berhati-hati atas segala perbuatannya. Sehingga manusia tidak jatuh dalam kehinaan.

c. *Asana*

Asana adalah sikap badan yang mantap yang bertujuan untuk mendiamkan gerak-gerak badan sehingga pikiran tidak terganggu oleh gerak-gerak tersebut. Ketika badan tenang maka jalan nafas dan pikiran dapat dikendalikan.

d. *Pranayama* (pengaturan nafas)

Pranayama ini adalah mengendalikan jalan nafas. Apabila jalan nafas dapat dikendalikan maka gerak pikiranpun dapat dikendalikan bahkan didiamkan. *Pranayama* ini jika dapat dilakukan dengan baik, maka akan menghasilkan ketenangan dan kemantapan pikiran serta kesehatan. Dalam prakteknya *pranayama* dilakukan dengan tiga cara, yaitu ; pertama, *puraka* (memasukan nafas), kedua, *kumbaka* (menahan nafas), ketiga, *recaka* (mengeluarkan nafas). Dengan melakukan *pranayama* dalam waktu yang lama, maka akan tercapailah tujuan dari yoga.

e. *Pratyhara*

Pratyhara berarti penarikan indra dari objek-objeknya. Ini harus dilakukan untuk dapat melihat batin dan memiliki pemusatan pikiran. *Pratyhara* merupakan proses awal dalam usaha mencapai samadhi yang merupakan tahap tertinggi dalam *astangga yoga*.

f. *Dharana*

Yang dimaksud dengan *dharana* adalah mengikatkan atau mengkonsentrasikan pikiran pada suatu objek. Ini dilakukan agar pikiran dapat menetap dan tidak goyah.

g. *Dhyana*

Dhyana adalah keadaan dimana pikiran yang telah terlatih tetap terpusat pada satu objek di dalam atau di luar diri sendiri. Ketika *dhyana* ini telah terjadi maka arus kekuatan yang ada dalam diri tidak akan terpecah-pecah.

h. *Samadhi*

Samadhi adalah hasil akhir dari tujuh proses yang telah dilakukan sebelumnya, dimana dalam *Samadhi* ini yang bermeditasi dan yang dimeditasikan menjadi satu. (Kamajaya:2000,30) Ketika *Samadhi* semua gejolak pikiran mengendap dan pikiran kehilangan fungsinya. Semua hubungan pikiran dengan dunia luar dipatahkan dan segala kesan-kesan (kecendrungan dan keinginan) lenyap. Dalam keadaan yang demikianlah maka manusia mencapai pembebasan. Bebas dari kelahiran kembali dan mencapai pembebasan akhir.

Demikianlah, ada empat jalan yang dapat ditempuh oleh umat Hindu untuk sampai pada Tuhan bahkan bersatu dengan Tuhan. Jalan mana yang akan dipilih oleh manusia itu tergantung dengan keinginan masing-masing. Karena dalam ajaran Hindu diyakini bahwa Tuhan menanggapi dan menerima setiap cara yang dipilih manusia untuk sampai kepada-Nya dan memberkati manusia sesuai dengan keinginan hati manusia tersebut. Tuhan tidak akan memupus harapan setiap manusia melainkan akan membantu semua harapan manusia yang tumbuh sesuai dengan kodratnya masing-

masing. Hal itu diungkapkan dalam Bhagawat-Gita IV;11; **“Jalan apapun orang memuja-Ku pada jalan yang sama Aku memenuhi keinginannya, wahai partha, karena pada semua jalan yang ditempuh mereka semuanya adalah jalan-Ku”** (Maswinara;1997,193)

Mencermati jalan spiritual dalam agama Hindu tersebut, terlihat bahwa setiap individu dapat menuju kepada Tuhannya. Mereka boleh memilih salah satu dari empat jalan spiritual itu sesuai dengan potensi yang ada dalam diri. Tidak ada perbedaan golongan sosial, keluarga, warna kulit atau ras di antara para penempuh jalan spiritual. Karena Tuhan tidak memandang pada hal-hal seperti itu, demikianlah keyakinan umat Hindu.

Di antara empat jalan spiritual tersebut, *raja yoga* merupakan jalan terberat dan hanya dapat ditempuh oleh manusia yang memiliki kecenderungan mistis. Karena dalam raja yoga ini penyatuan dengan Tuhan dilakukan melalui pengekan diri dan pengendalian pikiran. Pengendalian diri dilakukan untuk menjernihkan pikiran dan membebaskan pikiran dari belenggu serta pengaruh suka duka duniawi. Siapa saja yang menempuh jalan ini harus melakukan latihan-latihan, baik latihan jasmani maupun rohani.

Latihan jasmani dimulai dengan mengendalikan diri dari perbuatan yang tidak baik seperti, tidak boleh menyakiti sesama makhluk, baik melalui pikiran, perkataan maupun perbuatan. Pengendalian diri ini harus diiringi dengan melatih diri untuk selalu berbuat baik dengan cara melaksanakan sifat-sifat baik, seperti kebenaran dan kejujuran. Tidak hanya itu, pengendalian diri terus berlanjut

dengan menjauhi pengaruh-pengaruh duniawi, seperti tidak terikat kepada harta dan bebas dari sifat kikir dan tamak.

Lebih lanjut, latihan jasmani harus diiringi dengan melaksanakan kewajiban-kewajiban harian kepada Tuhan. Di antara kewajiban itu adalah ; *tapa*, yaitu pengendalian indera dan pikiran melalui puasa sebagai upaya membatasi hawa nafsu; *swadhaya*, yaitu belajar kitab suci yang merupakan kunci pembuka kearifan karena di dalam kitab suci terdapat petunjuk-petunjuk jalan untuk menuju kesucian.

Setelah melalui latihan jasmani, barulah dapat masuk pada tahap selanjutnya, yaitu latihan rohani. Latihan ini dimulai dengan *pratyhara*, yaitu menarik indera dari objeknya dan memusatkan pikiran agar dapat melihat melalui hati sanubari. Selanjutnya pikiran mulai diarahkan atau dikonsentrasikan kepada Tuhan agar tidak terpengaruh oleh yang lain. Ketika pikiran telah terpusat kepada Tuhan, maka ketika itulah manusia akan merasa dalam dirinya mengalir arus kekuatan yang berasal dari Tuhan. Akhir dari usaha tersebut sampailah manusia pada kondisi dimana antara dirinya dengan Tuhan telah menjadi satu. Saat itu semua hubungan dengan dunia luar lenyap, segala keinginan pupus. Dalam keadaan tersebut berarti diri telah mencapai pembebasan yang disebut dengan *jiwanmukti*.

Lebih lanjut, menurut Sugana, disiplin pikiran yang ada dalam *Raja Yoga* menjadikan *Raja Yoga* dapat dipolarisasi dalam beberapa bentuk latihan. Polarisasi tersebut dapat dikelompokkan kepada empat bagian,(Sugana : 2012, 171), yaitu :

1. *Moral Training* (latihan moral)

Latihan moral dalam raja yoga terdapat pada *yama* dan *niyama*. Melalui *yama* dan *niyama* manusia belajar membangun kualitas moralitas spiritualitas dengan berkesinambungan abadi dalam Brahman (Tuhan). Karena *Yama* merupakan pengekangan diri sedangkan *niyama* merupakan kepatuhan. Dengan membiasakan diri melakukan *yama* dan *niyama* ini maka manusia mampu menumbuhkembangkan daya kemampuan untuk bergerak maju dengan menjaga keseimbangan mental sesuai dengan waktu, tempat dan pribadi. Sehingga akhirnya manusia dapat mewujudkan *Cittasuddhi* atau *Atmasuddhi* (kesucian hati).

2. *Physical Training* (latihan fisik)

Yang termasuk dalam latihan fisik pada *raja yoga* adalah *asana* dan *pranayama*. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa *asana* adalah sikap badan yang mantap dengan tujuan untuk mendinginkan gerak-gerak badan agar pikiran tidak terganggu oleh gerak tersebut. Menurut Kamajaya, dengan melakukan *asana* dalam jangka waktu tertentu dapat memperbaiki pengeluaran cairan hormon sehingga hormon menjadi seimbang dan kesehatan fisik dan mental meningkat (Kamajaya : 1998, 111)

Adapun *pranayama* (pengaturan nafas) dapat diartikan sebagai rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, yang akan menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Melalui *pranayama*, perkembangan spiritual menjadi cepat dengan cara menumpuk tenaga dalam lebih banyak sehingga dapat digunakan untuk mencapai kesadaran yang lebih

tinggi. Dengan melakukan latihan fisik melalui *asana* dan *pranayama* ini maka diri akan memperoleh kesehatan, kedamaian dan mampu mengendalikan panca indera, pikiran dan badan.

3. *Mental Training* (latihan mental)

Latihan mental terdapat pada *pratyahara* dan *dharana*. Dalam *pratyahara* dilakukan pemusatan pikiran dengan cara menarik indera dari segala objek luar. Sedangkan dalam *dharana* dilakukan pemusatan pikiran secara mantap pada suatu objek tertentu. Apabila latihan ini sering dilakukan maka, konsentrasi akan menjadi lebih baik sehingga akhirnya akan terfokus pada satu objek.

4. *Spiritual Training* (latihan spiritual)

Dhyana adalah latihan spiritual dalam yoga. *Dhyana* dapat juga disebut kontemplasi atau meditasi, yaitu pikiran yang tidak putus-putusnya dalam renungan pada satu tujuan yakni Tuhan. Konsentrasi dan meditasi akan menuntun manusia menuju Samadhi atau pengalaman supra sadar.

D. KESIMPULAN

Konsep spiritualitas Hindu adalah spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan (*God-Oriented*), yaitu bersandar pada teologis atau wahyu. Teologi Hindu mengajarkan pada umatnya bahwa Tuhan (*Brahman*) adalah sumber dari segala yang ada. Dia adalah awal, pertengahan dan akhir dari segala yang ada. Karena Tuhan (*Brahman*) adalah sumber segala yang ada maka manusia adalah bahagian dari-Nya. Karena *atman* (jiwa) yang ada dalam diri manusia berasal dari Tuhan (*Brahman*) sehingga manusia pada hakekatnya adalah bagian dari Tuhan.

Berangkat dari keyakinan tersebut, maka umat Hindu dapat menuju pada Tuhan bahkan bersatu dengan Tuhan melalui jalan spiritualitas yang dipilihnya. *Karma Yoga* adalah jalan menuju Tuhan melalui kerja tanpa pamrih dan perbuatan baik. *Bhakti Yoga* merupakan jalan menuju Tuhan melalui pemujaan atau ketataatan. *Jnana Yoga* adalah jalan menuju Tuhan melalui pemahaman intelektual, kegiatan rasional dan pengetahuan. Adapun *Raja Yoga* adalah jalan menuju Tuhan melalui disiplin rohani dan asketik. Jalan ini adalah jalan yang cukup sulit karena dalam melakukan *Raja Yoga* dituntut untuk melakukan latihan-latihan baik latihan jasmani maupun rohani.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Cannon, Dale, *Enam Cara Beragama*, Jakarta : Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam Depag RI, 2002
- C. Zaener, Robert, *Kebijaksanaan dari Timur : Beberapa Aspek Pemikiran Hinduisme*, Jakarta : Gramedia, 1993
- Hadiwiyono, Harun, *Agama Hindu dan Budha*, Jakarta : BPK Gunung Mulia, 1993
- Hindu, Dharma Parisada, *Upadeca : Tentang Ajaran-Ajaran Agama Hindu*, Bali: Parisada Hindu Dharma, 1968
- Kamajaya, Gede, *Yoga Kundalini : Cara untuk Mencapai Siddhi dan Moksa*, Surabaya : Paramita, 1998
- Maswinara, I Wayan, *Bhawagad Gita*, Surabaya : Paramita, 1997
- Netra, Anak Agung Gde Oka, *Tuntunan Dasar Agama Hindu*, Jakarta : Hanoman Sakti, 1997
- Syamsuddin dan Azlinda Azman, *Memahami Dimensi Spiritualitas Dalam Praktek Pekerjaan Sosial*, Journal Informasi Vol.17 No: 02, 2012
- Sugana, I Made, *Mistisisme Yoga : Polarisasi Gerakan Spiritualitas Dalam Masyarakat Lintas Agama*, Journal Pangkaja Vol 14 No: 2, 2012
- Schimmel, Annemarie, *Mistical Dimension of Islam*, Sapardi Djoko Damono dkk, *Dimensi Mistik Dalam Islam*, Jakarta :Pustaka Firdaus, 1986
- Sivananda, Sri Swami, *All About Hinduisme*, Terj. Tim Penerjemah Yayasan Sanatana Dharmasrama, *Intisari Ajaran Hindu*, Surabaya : Paramita, 1993
- Simth, Houston, *The Religion of Man*, Terj. Saafroedin Bahar, *Agama-Agama Manusia*, Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 1985
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, Jakarta : Rajawali Press, 1995
- Sura, I Gede, *Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Agama Hindu*, Denpasar, 1985