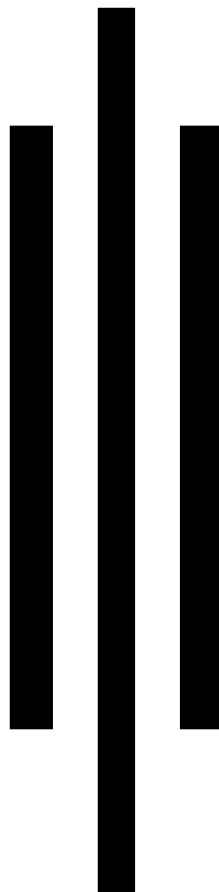


AGAMA HINDU

YOGA MENURUT AGAMA HINDU



OLEH:

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Yoga merupakan terapi terhadap penanganan beberapa penyakit yang saat ini telah berkembang dalam dunia kesehatan. Konsentrasi yoga berperan dalam kontraksi dan refleksi sel otot tubuh manusia. Konsep yoga yang akan kami rangkum dalam makalah ini berdasarkan struktur dan fungsi tubuh manusia. Karena yoga berperan dalam relasi antara pernafasan dan otot tulang belakang, relasi antara yoga dan anatomi yang saling terikat ini berasal dari pemikiran sederhana: prinsip terdalam yoga didasarkan penghargaan mendalam pada bagaimana system tubuh manusia dibentuk.

Pada dasarnya yoga dikenalkan oleh agama budha yang menanamkan nilai spiritual dalam sebuah latihan fisik dimana dikenal penyatuan diri dengan keadaan alam. Banyak dari unsur-unsur yoga yang telah diserap oleh agama dari wilayah lain dengan tetap mempertahankan ciri khas dari agama dan tradisi masing-masing daerah.

Dengan seiring berkembangnya zaman, yoga telah dikenal oleh sebagian besar penduduk dunia yang terus menaruh minatnya kepada yoga dan meyakini bahwa yoga adalah olahraga terbaik yang bias memberikan penyembuhan kepada mereka melalui latihan tertentu. Dengan adanya riset yang dilakukan oleh para ilmuwan, kini yoga semakin digemari karena terbukti memiliki banyak kashiat yang sangat menguntungkan bagi para penggunannya.

Pada masa kini terapi pengobatan pun juga menyarankan mengikuti terapi yoga yang sangat membantu dalam menghilangkan rasa nyeri pada bagian tubuh tertentu dengan beberapa teknik khusus. Untuk penjelasan yang lebih jelas dan mendalam tentang sejarah, tujuan, dan manfaat yoga akan dibahas dalam makalah ini

1.2 Rumusan Masalah

- Apakah yang disebut dengan yoga?
- Bagaimana sejarah yoga?
- Apa manfaat yoga?

1.3 Tujuan

- Mengetahui definisi yoga
- Mengetahui manfaat yoga
- Mengetahui tujuan yoga

1.4 Manfaat

- Pembaca dapat mengetahui definisi yoga
- Pembaca dapat mengetahui tujuan dan manfaat yoga
- Pembaca dapat menerapkan manfaat yoga dalam kesehatan

1.5 Metode Penulisan

Makalah ini disusun dengan menggunakan:

- Buku
- Internet
- Literature
- referensi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sejarah Yoga

2.1.1 Yoga Patanjali

Yoga Sutra yang disusun oleh Maharshi Patanjali ini adalah teks kiasik terbesar dan terutama dalam aliran filsafat Yoga India. Ditulis 2.500 tahun yang lalu; jadi kurang lebih sezaman dengan Buddha Gotama. Bahkan ada yang berpendapat bahwa teks ini telah disusun tak kurang dan abad ke-2 SM. Di dalamnya, sutra-sutra tentang Yoga atau penyatuan universalnya pendek dan akurat menegaskan bagian-bagian esensial secara lengkap dan rinci. Mengingat kepadatan dan kepekatan kandungan makna filosofis spiritualnya, Yoga Sutra dianjurkan agar dijelaskan dan

diterjemahkan oleh seorang guru Yoga melalui komentar-komentar. Praktik Yoga dipandang sebagai pelengkap dan dalam satu kesatuan pandang dengan filsafat Sankhya. Tujuan pokoknya adalah merealisasikan kebebasan jiwa dari dunia maya.

Berikut ini adalah paparan Sri Swami Sivananda-pendiri The Divine Life Society-tentang Yoga:

“Yoga bukanlah mengurung diri di dalam gua-gua, bukan pula berkelana di hutan-hutan lebat sekitar Pegunungan Himalaya. Ia juga bukan hanya memakan jenis makanan yang berupa sayur-mayur dari pegunungan. Brahman bukanlah pengecut yang lari dari hiruk-pikuknya komunitas dan pemukiman manusia. Praktikkan sajarah Yoga di rumah Anda sendiri. Manakala hasrat untuk mempraktikkannya muncul, ini berarti bahwa kebebasan telah berada dalam jangkauan Anda, oleh karenanya manfaatkan peluang ini sebaik-baiknya. Menjalani kehidupan sebagai seorang yogi, tidaklah mesti menelantarkan siapa pun juga atau mengabaikan kewajiban-kewajiban melekat Anda. Ia bermakna mengubah sikap hidup dan kebiasaan mengerjakan sesuatu yang sia-sia, menuju jalur yang secara pasti mengantarkan langsung kepada Tuhan. Ia dibarengi dengan perubahan perilaku dalam menjalani kehidupan serta metode-metodenya guna membebaskan diri Anda dan berbagai belenggu dan kemelekatan. Kebenaran dan pengabaian keakuan, sebenarnya merupakan masalah sikap batin”

Sesuai sistematika dan teks aslinya, Kidung Kelepasan Patanjali ini pun disajikan dalam empat bagian (pada), masing-masing:

1. Samādhī Pāda - Hakikat Penyatuan Agung

Pada yang tersusun dalam 51 suara ini memaparkan tentang landasan filosofis spiritual Yoga, hakikat dari penyatuan dan hakikat ketuhanan dalam Yoga. Kita juga akan menemukan paparan yang menyangkut intisari keimanan Hindu, yang juga berhampiran dengan Buddha, serta penerangan yang amat bersesuaian dengan upanishad-upanishad dan Veda Sruti. Dari bagian ini pula, bila kita cermati, kesinambungan antara Sankhya Darsana dan Vedanta terjembatani dengan shastragama-shastragama lain. Pada ini merupakan pembuka yang berisi pembekalan pada tahap persiapan, sebagai landasan, dan kerangka dasar seorang sadhaka, seorang penekun di jalan spiritual.

Samadhi Pada terutama menjelaskan beberapa jenis Samadhi sesuai dengan tersisa atau tidaknya objek di dalam Samadhi, yang dicapai

bersama dengan terhentinya pusaran-pusaran pikiran. Kaivalya, yang merupakan isu sentral dari Yoga Sutra ini, hanya dicapai melalui Nirvikalpa atau Nirbija Samadhi. Walaupun demikian, jenis pencapaian lain tetap merupakan pencapaian tinggi yang merupakan penghampiran pra yang tertinggi. Pembekalan mendasar, seperti ketidak-melekatkan (Vairagya) dan pembiasaan laku-spiritual (Abhyasa) juga diberikan, sebelum seorang sadhaka terjun dalam praktik kehidupan spiritual secara intens.

2. Sadhana Pada - Paparan Praktis Praktek Spiritual

Pada yang tersusun dan 55 sutra ini memberikan paparan praktis bagi seorang sadhaka. Di sini akan diperkenalkan Yama, Niyasa, Pranayama, dan Pratyahara, serta persiapan untuk memasuki tiga serangkai – Samyama-Dharana-Dhyana-Samadhi. Samyama akan dibahas pada Vibhuti Pada. Metode pembebasan psikologis dan spiritual yang terdiri dari delapan tahapan ini, juga dikenal dengan Ashtanga Yoga.

Di sini juga diingatkan akan bahaya dari siddhi bagi seorang sadhaka sejati. Secara keseluruhan prinsip-prinsip praktis dari Yoga akan dipaparkan secara lugas. Ketika mengikuti Sadhana Pada ini, kita seakan-akan sedikit “dipaksa” untuk memahami sistem Yoga praktis tertentu, terutama Hatha Yoga dan Laya Yoga atau Kundalini Yoga.

3. Vibhuti Pada - Paparan tentang Kekuatan dan Kesempurnaan

Di sini dipaparkan tuntunan praktis yang lebih tinggi, terutama mengenai tiga serangkai Sam yama, melalui kekuatan spiritual, kegaiban, hingga kesempurnaan Yoga bisa dicapai. Bagi mereka yang memiliki naluri mistis yang kuat, bagian yang tersusun dan 56 sutra ini akan menjadi bagian yang paling menarik. Di sini juga disampaikan petingatan-peringatan untuk tidak melaksanakan Yoga hanya demi perolehan kekuatan dan kegaiban itu, apalagi terikat padanya. Karena dapat dengan mudah menjatuhkan sang penekun.

4. Kaivalya Pada - Menggapai Kebebasan Sejati

Di antara keempat pada, Kaivalya Pada inilah yang tersingkat. Paparannya padat, berfokus pada pencapaian Kaivalya dan tentang bagaimana seorang yogi yang telah mencapai status itu. Di sini Patanjali tak lupa menyelipkan tatanan etika-moral luhur dari seorang yogi sempurna - yang dalam ajaran Vedanta dikenal sebagai Jivanmukti, ia yang telah terbebaskan dari siklus Samsara dan tak terlahirkan kembali di alam mana pun - di antara 34 suara pembentuknya.

Jadi, secara keseluruhan, keempat pada benar-benar membentuk satu kesatuan integral, yang kait-mengkait satu sama lain, mengalir dan

berlanjut, saling memperjelas dan mempertegas. Yang juga meminta praktisi mempelajari Yoga Sutra guna memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang praktik Yoga itu sendiri - secara berulang-ulang.

Pada ini merupakan manual-praktis yang tersaji dalam satu kesatuan bahasan komprehensif, menyeluruh, dan terpadu. Guna menunjang bahasan-bahasan, dengan segala kerendahan hati, di akhir buku ini saya menyajikan sebuah tulisan lepas sebagai apendiks.

2.1.2 Bhagavad Gita

Bhagawad gita (Sanskerta: Bhagavad Gita) adalah sebuah bagian dari Mahabharata yang termasyhur, dalam bentuk dialog yang dituangkan dalam bentuk syair. Dalam dialog ini, Kresna, kepribadian Tuhan Yang Maha Esa adalah pembicara utama yang menguraikan ajaran-ajaran filsafat vedanta, sedangkan Arjuna, murid langsung Sri Kresna yang menjadi pendengarnya. Secara harfiah, arti Bhagavad-gita adalah "Nyanyian Sri Bhagawan (Bhaga = kehebatan sempurna, van = memiliki, Bhagawan = Yang memiliki kehebatan sempurna, ketampanan sempurna, kekayaan yang tak terbatas, kemasyuran yang abadi, kekuatan yang tak terbatas, kecerdasan yang tak terbatas, dan ketidakterikatan yang sempurna, yang dimiliki sekaligus secara bersamaan).

Syair ini merupakan interpolasi atau sisipan yang dimasukkan kepada "Bhismaparwa". Adegan ini terjadi pada permulaan Baratayuda, atau perang di Kurukshetra. Saat itu Arjuna berdiri di tengah-tengah medan perang Kurukshetra di antara pasukan Korawa dan Pandawa. Arjuna bimbang dan ragu-ragu berperang karena yang akan dilawannya adalah sanak saudara, teman-teman dan guru-gurunya. Lalu Arjuna diberikan pengetahuan sejati mengenai rahasia kehidupan (spiritual) yaitu Bhagawadgita oleh Kresna yang berlaku sebagai sais Arjuna pada saat itu.

2.1.3 Hatha Yoga

Pertama kali muncul pada sekitar abad ke – 9 atau 10 SM. Hatha berasal dari kata “*ha*” atau matahari dan “*tha*” atau bulan, yang berarti tradisi disiplin yang menggabungkan dua kekuatan yang berbeda. Praktisi

Hatha Yoga menyalurkan tubuh dan pikiran lewat kekuatan, disiplin dan upaya.(Asmarani, 2011)

Yoga dapat digunakan latihan untuk mengurangi stress dengan efektif seperti latihan pelonggaran otot yang ringan, pernafasan, meditasi dan pelepasan. Dengan mempraktekkan teknik-teknik ini juga membantu untuk mengumpulkan tenaga untuk mengatasi rasa sakit dan bentuk stress lainnya dengan lebih efektif .(Weller: 2001).

Yoga yang kebanyakan dilakukan dimasa sekarang adalah salah satu cabang *Hatha Yoga* dengan focus pada postur fisik yang disebut *asana* dan teknik pernapasan atau *pranayama*. Namun yang pertama kali menarik perhatian para pemikir barat seperti Henry David Thoreau dan Ralph Waldo Emerson adalah sisi kontempelatif dari *yoga*. Baru pada pertengahan abad ke- 20 *yoga asana* mulai mendapatkan perhatian di dunia Barat, terutama Amerika Serikat, ketika praktisi *Hatha Yoga*, mulai meninjau secara serius keuntungan fisik dari latihan *asana*.(Asmarani, 2011)

Banyak yang mengkritik obsesi para praktisi yoga di dunia Barat pada otot biceps yang kencang, perut yang datar, dan “*bokong yoga*” atau “ *yoga butt*”, tetapi ironisnya, sebenarnya focus yoga pada kejayaan fisik dikembangkan pertama kali oleh tiga orang *swami* (panggilan kehormatan guru agama Hindu) India yang mempelajari dan mengembangkan system *Hahta Yoga* pada awal abad ke 20. (Asmarani,D . 2011).

Hatha Yoga berfokus pada teknik *asana* (postur), *pranayama* (olah nafas), *bandha* (kuncian), *mudra* (gesture), serta relaksasi yang mendalam. Berbagai macam gerakan yang disertai cara bernafas yang benar dipercaya dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meredakan ketegangan, serta memberikan energi baru pada tubuh.

Hatha yoga mencakup latihan fisik yang ringan, yang mengikut sertakan setiap sendi pada tubuh dalam gerakan memperkuat, melonggarkan dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya (Weller,1995). Pelaksanaan dari latihan ini membutuhkan pemusatan yang seutuhnya terhadap apa yang telah dilakukan, sehingga

latihan tersebut sudah jelas tidak mungkin mencederai diri sendiri. Latihan dilakukan dalam postur yang selaras dengan pernapasan agar otot-otot yang tengah aktif memperoleh oksigen yang cukup. Latihan-latihan ini tidak hanya mempengaruhi sendi dan otot tapi juga organ-organ, kelenjar dan struktur tubuh lainnya, selain itu juga tidak mengajar untuk bekerja sesuai kemampuan dengan cara tidak memaksa.

Hatha yoga berbeda dengan tipe latihan lainnya karena yoga melibatkan manusia secara utuh. Karena yoga membutuhkan kesadaran saat berlatih, tubuh dan pikiran bekerja sama untuk menciptakan keselarasan antara fisiologis dan psikologis pikiran, (tubuh dan pikiran), yang pada akhirnya mengarah pada potensi penyembuhan yang maksimal.

Hal – hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan Hatha Yoga, adalah sebagai berikut:

- 1) Tempat: Pilih tempat yang cukup luas untuk tubuh agar dapat bergerak dengan bebas tanpa hambatan oleh benda apapun.
- 2) Waktu: Waktu terbaik untuk melakukan senam yoga adalah pagi hari setelah bangun tidur, dengan jenis fresh yoga yang gerakannya bersifat memacu semangat dan konsentrasi (*energizing*) atau sore hari setelah selesai melakukan segala aktifitas, dengan jenis Gentle yoga yang berorientasi mengurangi kecemasan.
- 3) Pelatih atau instruktur: Bagi pemula, instruktur merupakan salah satu hal yang sangat penting, untuk dapat membimbing melakukan senam yoga dengan baik dan benar.
- 4) Pakaian: Gunakan pakaian yang nyaman, yang memungkinkan bergerak dengan leluasa dan tidak terbatas. Tanpa menggunakan alas kaki (dengan kaki telanjang).
- 5) Alas gunakan matras mat yoga agar terasa lebih nyaman juga menghindari terpeleset di lantai sebagai, alat bantu antara lain : blok yoga, sabuk, guling , selimut dan kursi.

Hatha yoga menekankan penyeimbangan dua kekuatan yang bertolak belakang pada tubuh, seperti halnya energy maskulin (the sun atau matahari) dan energy feminine (the moon atau bulan), yin dan yang, kiri dan kanan, tarikan dan hembusan nafas, rasa sedih dan gembira dan sebagainya. Tujuannya adalah menjaga keseimbangan alami tubuh dengan mempraktekkan ke lima prinsip yoga Lima (5) prinsip yoga menurut (Shindu, 2009) adalah:

- 1) Berlatih dengan teratur: Postur yoga (asana) membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana menstimulasi pengeluaran hormone endorphin-the feel good hormone- yang menciptakan rasa nyaman dalam tubuh.
- 2) Bernapas dalam: Bernapas dengan Dhiirga Swasam (teknik pernapasan yoga penuh) meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernapas menjadi lebih optimal. Teknik-teknik pernapasan dalam pranayama juga membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi, dan memberikan sensasi relaks yang mendalam.
- 3) Menjaga pola makan yang seimbang: Pola makan yang seimbang, dan sehat akan meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, melancarkan proses salami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan menenangkan pikiran.
- 4) Beristirahat cukup: Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan yang selalu prima dari waktu ke waktu. Beristirahat dalam Savasana (postur mayat) setelah melakukan asana akan meningkatkan rasa nyaman dan relaks pada tubuh pada kondisi yang stabil.
- 5) Berpikir positif melalui meditasi: Berlatih asana yang disertai pranayama akan memurnikan pikiran dari

pikiran dan emosi negative, serta meningkatkan rasa percaya diri. Meditasi akan membimbing untuk lebih dalam masuk ke realisasi diri yang merupakan tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

2.2 Tradisi dalam Yoga

2.2.1 Yoga Budha

Yoga dan Buddhisme adalah kakak tradisi yang berkembang dalam budaya rohani yang sama di India kuno. Mereka menggunakan banyak istilah yang sama dan banyak mengikuti prinsip yang sama dan praktik. Untuk alasan ini tidaklah mengherankan bahwa banyak dari kita yang lahir di Barat, terutama setelah paparan awal, cenderung menganggap Yoga dan Buddhisme sebagai lebih atau kurang sama. Perbedaan yang ada antara kedua sistem historis kurang jelas bagi kita dari kesamaan mereka. Mereka yang belajar agama Buddha mungkin menemukan banyak kesamaan sehingga dalam Yoga bahwa mereka akan melihat pengaruh Buddha yang kuat pada Yoga. Mereka yang belajar Yoga dapat menemukan banyak kesamaan sehingga dalam Buddhisme bahwa mereka akan melihat pengaruh yang kuat pada agama Buddha yoga.

a. Tradisi Yoga

Dengan Yoga di sini kita berarti terutama sistem Yoga klasik yang ditetapkan oleh Patanjali dalam Yoga Sutra. Patanjali mengajarkan sebuah delapan kali lipat (ashtanga) sistem Yoga yang menekankan pengembangan spiritual terpisahkan termasuk disiplin etika (Yama dan Niyama), postur (Asana), latihan pernapasan (Pranayama), mengendalikan indra (Pratyahara), konsentrasi (Dharana), meditasi (Dhyana) dan penyerapan (Samadhi). Ini merupakan sistem yang lengkap dan integral pelatihan spiritual.

b. Agama Budha

Sekolah-sekolah Buddhis, yang ada empat dalam filsafat India klasik, meskipun mereka berbagi banyak ide dan dengan spiritualitas Veda, seperti karma dan kelahiran kembali, tidak menerima otoritas dari Veda dan menolak beberapa prinsip kunci Veda. Semua sekolah Buddhis menggunakan meditasi tetapi

beberapa menambahkan praktik yoga yang lebih spesifik, seperti Pranayama dan Mantra. sistem seperti ini dapat disebut Buddha Yoga oleh penulis modern.

c. Bentuk Buddhisme

Ada beberapa perbedaan pendapat antara dua saluran utama Buddha. Tradisi Mahayana panggilan tradisi Theravadin, para Hinayana, atau "kendaraan kecil praktek. Banyak" Theravadins menganggap bahwa jenis Buddhisme Mahayana, khususnya Tibet, tidak benar-benar Buddha karena mereka campuran adat dengan agama Buddha.

d. Bagaimana Yoga dan Buddhisme dibandingkan

Yoga dan Buddhisme adalah tradisi meditasi baik dirancang untuk membantu kami mengatasi karma dan kelahiran kembali dan menyadari kebenaran kesadaran. Mereka melihat penderitaan dan kefanaan yang melekat dalam kelahiran semua, apakah itu binatang, manusia atau dewa, dan berusaha meringankannya melalui mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi. Kedua menekankan kebutuhan untuk membubarkan ego, arti dari saya dan tambang, dan kembali ke realitas asli yang tidak dibatasi oleh diri yang terpisah. Kedua tradisi pencerahan atau iluminasi menekankan batin untuk direalisasikan melalui meditasi.

Prinsip Cosmic

1. The Absolute

Vedanta mendefinisikan mutlak sebagai prinsip metafisik Menjadi-Kesadaran-Bliss, atau Brahman di mana ada damai yang sempurna dan pembebasan. Buddha tidak mengakui Absolute, yang non-dual dan melampaui semua kelahiran dan kematian. Namun Buddhisme umumnya tidak mengizinkan hal itu definisi apa pun dan menganggapnya sebagai kekosongan. Kadang-kadang disebut Dharmakaya atau tubuh dharma, meskipun teks-teks Sansekerta Buddhis tidak pernah menyebutnya Brahman.

2. Diri-sendiri dan tidak

Buddhisme umumnya menolak Self (Atma atau Purusha) dari Yoga-Vedanta dan menekankan Self-non (anatman). Ia

mengatakan bahwa tidak ada diri pada apa pun dan oleh karena itu bahwa diri sendiri hanyalah fiksi pikiran. Apa pun yang kita tunjukkan sebagai Diri, negara Buddhis, hanya beberapa kesan, pikiran atau perasaan, tetapi tidak ada entitas homogen seperti seperti Diri dapat ditemukan di mana saja. Buddhisme telah cenderung benjolan Diri dari Vedanta sebagai bentuk lain dari ego atau kesalahpahaman bahwa ada suatu Diri.

3. Pikiran dan Self

Buddha mendefinisikan realitas dalam hal pikiran dan sering merujuk kepada kebenaran hakiki sebagai Satu Pikiran atau sifat asli dari pikiran. Dalam pikiran Yoga (manas) dianggap sebagai instrumen kesadaran yang Diri. Ini berbicara tentang Pribadi Satu dan banyak pikiran yang kendaraan. Karena pikiran bukan merupakan prinsip ultimate tetapi aspek penciptaan.

4. Tuhan atau Sang Pencipta

Tradisi yoga didasarkan atas pengakuan, menghormati dan pengabdian kepada Tuhan atau pencipta, pemelihara dan perusak alam semesta. Salah satu prinsip utama adalah bahwa penyerahan diri kepada Tuhan (Iswara-Pranidhana), yang dikatakan metode yang paling langsung untuk Self-realisasi. Beberapa derajat teisme ada dalam ajaran Yoga-Vedanta berbagai, meskipun dalam sistem Advaitic Iswara adalah subordinasi ke Self-Mutlak, yang melampaui bahkan Sang Pencipta. Ini mungkin titik utama perbedaan antara Yoga dan Budha. Buddhisme menolak Tuhan (Iswara) atau penguasa alam semesta dan pencipta. Ia melihat tidak perlu bagi pencipta apapun dan menganggap bahwa makhluk hidup muncul melalui karma saja. Dalai Lama baru-baru ini mencatat bahwa Buddha adalah sama dengan Tuhan dalam kemahatahuan tetapi bukan pencipta alam semesta.

5. Karma dan Kelahiran kembali

Kedua sistem melihat karma sebagai faktor penyebab utama di balik kelahiran kembali di dunia prinsip. Namun pada karma Buddha dikatakan ada seorang diri. Buddhisme menyatakan bahwa dunia ada karena karma beginningless makhluk hidup. Dalam tradisi Yoga, Namun, karma tidak ada prinsip-diri. Dunia ini diciptakan oleh Tuhan (Iswara), aspek kesadaran kreatif. Karma sebagai kekuatan hanya inersia dan lampiran tidak dapat menjelaskan penciptaan dunia tetapi hanya lampiran kami untuk itu. Karma dianggap sebagai kekuatan ditiadakan oleh Allah, yang

tidak dapat eksis dengan sendirinya, seperti kode hukum tidak bisa ada tanpa hakim. Namun beberapa sistem Veda lainnya, juga, seperti Purva Mīmāṃsā lebih menekankan pada karma dari pada Allah.

Yoga mengakui keberadaan Jiva atau jiwa individu yang dilahirkan kembali. Buddhisme menyangkal keberadaan jiwa seperti kelahiran kembali dan mengatakan bahwa hanya kelanjutan suatu aliran karma, tidak ada entitas yang nyata

6. Nirvana

Kedua sistem menganggap Nirvana atau mergence dalam Mutlak sebagai tujuan utama dari praktek. Namun dalam tradisi Buddhis, khususnya Theravadin, Nirvana secara umum digambarkan hanya negatif sebagai penghentian. Hal ini tidak diberi appellations positif. Dalam Veda Nirvana tradisi digambarkan secara positif sebagai mergence menjadi Brahman atau Sacchidananda, Being-Kesadaran-Malcolm, realisasi diri yang tak terbatas dan kekal, yang disebut Brahma Nirvana. Namun kedua sistem setuju bahwa kebenaran ini melampaui semua konsep. Vedanta menjelaskan Nirvana sebagai kebebasan atau pembebasan (Moksha). Istilah ini tidak terjadi dalam Buddhisme yang tidak menerima keberadaan setiap jiwa yang dapat dibebaskan.

7. Pengabdian dan Kasih sayang

Yoga dengan pengakuan Allah menekankan pengabdian dan penyerahan kepada Tuhan (Iswara-pranidhana) sebagai salah satu jalan spiritual utama. Ini berisi seluruh pendekatan berdasarkan yoga pengabdian, Bhakti Yoga, yang melalui kita membuka hati kita kepada Allah dan menyerah kepada Kehendak Tuhan. Seperti Buddhisme tidak mengakui Allah, pengabdian kepada Allah tidak muncul sebagai jalan Buddha. Itulah sebabnya mengapa kita tidak menemukan tradisi yang signifikan pengikut besar dan penyanyi Cinta Ilahi dalam Buddhisme seperti Chaitanya, Ramakrishna, Tulsidas atau Mirabai dalam tradisi Hindu.

8. Dewa dan dewi-dewi / Buddha dan Bodhisattva

Buddha dan Bodhisattva, secara teknis, bukan dewa atau Dewa dan Dewi. Mereka tidak bentuk Tuhan Bapa dan Ibu dan tidak memiliki peran dalam menciptakan, memelihara dan menghancurkan alam semesta. Mereka bukan orang tua dari semua makhluk tapi bijaksana hanya panduan dan guru. Mereka sering digambarkan sebagai makhluk besar yang pernah tinggal dan mencapai pencerahan pada beberapa titik waktu dan mengambil berbagai sumpah untuk tinggal di dunia untuk membantu menyelamatkan makhluk hidup.

9. Memilih sebuah Path

Ada sejumlah orang di Barat hari ini, dan bahkan di India, yang menggabungkan Yoga dan Buddhisme, serta terkait tradisi kurang. Beberapa orang mungkin mencoba mengikuti guru di kedua tradisi (biasanya tanpa persetujuan dari para guru). Tentu saja, ajaran-ajaran yang sama untuk kedua tradisi seperti non-kekerasan ini jelas mudah untuk berhubungan. teknik meditasi yang berbeda-beda, Namun, mungkin tidak begitu mudah untuk menggabungkan. Sebagai contoh mungkin sulit untuk bermeditasi pada diri Agung Vedanta, sementara bermeditasi pada diri-non Buddhisme. Pendekatan Buddhis membutuhkan meragukan bahwa ada diri sama sekali. Pendekatan Vedanta membutuhkan iman lengkap dalam Diri dan segala penggabungan ke dalamnya. Di atas semua itu sulit untuk mempertahankan pendekatan kesalehan tertentu dalam konteks Buddha di mana tidak ada Tuhan nyata atau Pencipta.

2.2.2 Yoga Islam

Dengan adanya yoga yang semakin dikenal didunia ini tentu masyarakat hanya memandang yoga merupakan senam yang baik jika dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan menekankan sifat spiritualisme yang kuat disetiap gerakannya. Namun pandangan agama islam tidak sederhana seperti yang telah terpapar demikian. Menurut ajaran agama islam, yoga tidak pernah diajarkan ataupun dikenal dalam agama islam. Menurut para ulama besar , yoga merupakan ajaran agama lain yang diharamkan untuk para muslim dan muslimah untuk dilakukan atau sekedar

ditirukan. tetapi islam memberikan pengecualian kepada setiap muslim dan muslimah yang melakukan yoga dengan tujuan untuk pengobatan. Bagi mereka hokum untuk melakukan yoga bukanlah haram namun mubah.. beberapa ilmuwan islam sepakat untuk mengharamkan yoga karena:

1. yoga merupakan ajaran agama hindu
2. yoga menanamkan gerakan yang mengandung nilai spiritual agama hindu dan budha
3. para instruktur yoga merupakan orang nonmuslim yang sudah mendalami yoga beserta ilmu spiritualnya.

Dengan berbagai pertimbangan maka senam yoga tidak diakui dalam agama islam dan diharamkan untuk dilakukan oleh setiap muslim untuk melakukannya kecuali untuk alasan kesehatan

2.2.3 Yoga Kristiani

Pada tahun 1989, Vatikan mendeklarasikan bahwa latihan meditasi timur seperti Zen dan yoga, dapat menjadi sebuah latihan religius bagi tubuh. Selain pernyataan dari Vatikan, banyak Katolik Roma yang membawa elemen dari Yoga ke dalam latihan spiritual mereka.

Yoga diminati oleh banyak orang di dunia, terutama oleh orang-orang Barat. Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi hal tersebut. Salah satu diantaranya adalah kehidupan sosial di Barat yang menuntut serba cepat dan cenderung bersifat menekan. Kondisi seperti ini membuat manusia merasa cepat lelah baik secara fisik maupun mental. Yoga memberikan penawaran untuk melegakan kelelahan fisik maupun mental tersebut. Kehidupan di dunia barat juga selalu berkelimpahan dengan materi, namun hal itu tidak mendatangkan kepuasan bagi mereka. Mereka juga menginginkan kepuasan psikologis, mental dan kerohanian. Semua hal ini juga ditawarkan oleh yoga.

Sebagian orang Kristen yang mempraktikkan yoga mengaku bahwa mereka selama ini merasa kering dengan kekristenan. Mereka menganggap bahwa kekristenan identik dengan liturgy dan dogma. Mereka merasakan kekosongan emosional dalam kehidupan kekristenan mereka, sehingga mereka mengisi kekosongan ini dengan yoga.

Terlepas dari keuntungan fisik yang didapat dari latihan yoga, yoga ternyata dapat menyebabkan berbagai masalah yang serius . Pengalaman spiritual dalam yoga yang disebut dengan istilah “kundalini” (kekuatan ular). Swami Vivekananda menjelaskan pengalaman ini sebagai berikut: jika dibangkitkan melalui latihan disiplin-disiplin rohani, maka (kekuatan) ini naik melalui tulang belakang, melewati berbagai pusat saraf dan akhirnya mencapai otak, di mana yogi mengalami samadhi atau penyerapan total dalam keilahian”. Pengalaman ini sama halnya dengan merupakan penyembahan berhala.

Beberapa orang Kristen melihat ada kesamaan antara yoga dan Alkitab. Dalam yoga diajarkan tentang kesatuan dengan allah, natur manusia yang ilahi dan perlunya menguasai keinginan tubuh yang jahat. Berdasarkan kesamaan ini, mereka kemudian berusaha untuk mengembangkan sebuah yoga yang bernuansa Kristen. Usaha ini hanyalah sebuah utopia atau bahkan tipu daya iblis atas orang-orang percaya. Beberapa kesamaan antara yoga dan kekristenan hanya terbatas pada kesamaan secara umum. Meski demikian apabila diselidiki lebih mendalam, maka di balik kesamaan-kesamaan justru akan ditemukan perbedaan-perbedaan yang jauh lebih fundamental.

2.2.4 Yoga Tantra

Tantra pertama kali diperkenalkan di India, 7000 tahun yang lalu oleh seorang yogi besar Sadashiva. Tantra merupakan suatu sains mengenai segala aspek kehidupan, yang meliputi setiap

aspek pengembangan pribadi dan sosial. Istilah tantra mengandung makna “sesuatu yang membebaskan dari kekasaran (ketidaktahuan)”, dan oleh karenanya, latihan-latihannya didasarkan pada suatu cara yang sistematis dan ilmiah, untuk membawa setiap individu dari tingkat kebodohnya menuju kepada satu dari iluminasi spiritual. Latihan tantra tidak terbatas pada Meditasi dan Yoga saja, namun berkembang hingga ke bidang seni, musik, sastra, obat-obatan, tari-tarian, dan kesadaran akan lingkungan, singkatnya pendekatan hidup yang bersifat holistik.

Tantra bertujuan untuk mendidik individu bahwa di balik alam semesta ada suatu keinginan yang alami. Tantra yoga menyatukan pembersihan tubuh dan mental dengan cara bernapas, latihan fisik, dan memvisualisasikan kekuatan spiritual dan dewa.

Tantra adalah suatu jenis yoga yang dapat memperdalam sifat spiritual seseorang melalui peningkatan vitalitas internal dari kehidupan spiritualitas mereka, yang dikenal sebagai Shakti. Hal ini dapat menyebabkan untuk mencapai kebangkitan diri jika dipraktekkan di bawah menonton seorang guru tantra. Tantra menyatukan berbagai aspek beberapa dari gaya yoga berbagai standar misalnya: mudra, pranayama, asana, Meditasi, Bhakti, Yantra, dan Kundalini. Ini juga berbagi banyak faktor dengan jenis lain dari Yoga.

2.3 Tujuan Yoga

Yoga yang kita kenal mungkin memiliki sejuta manfaat bagi tubuh kita dengan prinsip penaturan relaksasi sel tubuh selain itu Yoga sebagai olahraga ringan atau terapi yang berasal dari agama hindu memiliki 3 tujuan, 3 tujuan dari yoga menurut agama Hindu :

1. Meningkatkan kesehatan untuk mencapai *Moksha*¹;

¹ *Moksha* berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya “rilis” atau membiarkan pergi. *Moksha* berarti pembebasan dari samsara (siklus mati dan kelahiran), dan semua rasa sakit, penderitaan dan batas-batas keberadaan bersahaja setelah penyatuan dengan Tuhan.

2. Agar dapat memasuki dunia Brahma, seperti *Brahman*², atau mempersepsikan Brahman atau Atman yang meliputi segala sesuatu;
3. Untuk menikmati hubungan yang kekal dengan Wisnu.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Yoga merupakan senam yang dibawa oleh ajaran agama hindu yang menekankan nilai spiritual ajaran agama hindu dalam setiap gerakannya. Yoga sangat berguna dalam latihan menjaga kelenturan dan keseharan sel sel otot, yang merupakan perpaduan antara nafas dan senam tubuh ringan. Yoga dianggap haram dalam agama tertentu karena membawa unsur agama lain (hindu). Dalam praktek keseharan dunia, yoga mulai dilirik dan dikembangkan dengan beberapa riset yang telah dilakukan oleh beberapa ilmuan terkemuka dunia. Yoga memiliki teknik teknik dasar yang mengandung ajaran agama hindu.

² *Brahman* tidak tampak sebagai dunia yang objektif , yakni penjelmaan *Brahman* sebagai jiwa, yang memberikan kekuatan bagi setiap makhluk hidup. *Brahman* dikenal sebagai neti (bukan ini, bukan itu). *Brahman* memiliki dua rupa yaitu para-rupa (rupa yang lebih tinggi) dan apara-rupa (rupa yang lebih rendah).

3.2 Saran

Yoga saat ini masih dalam proses perkembangan untuk diteliti manfaatnya. Dalam dunia kesehatan praktek yoga bias digunakan untuk mengurangi efek negative dari penyakit tertentu. Dalam agama tertentu yoga diharamkan karena mengandung unsur agama lain. Sebagai seorang perawat kita harus lebih kritis dalam menanggapi masalah yang bersangkutan dengan praktek keperawatan dan kesehatan denag melakukan riset terhadap manfaat yoga untuk terapi penyembuhan karena yoga memang diharampakan dalam agama tertentu seperti agama islam.

Daftar Pustaka

- Anonim.Tantra dan Yoga.<http://yogaismylifestyle.blogspot.com/p/tantra-dan-yoga.html> . Diakses pada tanggal 25 April 2013
- Anonim. Mitos dari Tantra Yoga._ <http://WEB-INF.prmob.net/views/ltr/article.jspx>. Diakses pada tanggal 26 April 2013
- Handoko, Yakub Tri.2008. Perspektif Alkitab Tentang Yoga.
<http://www.gkri-exodus.org/image-upload/BIB%2016%20Dunia%20Roh%2010%20Alkitab%20&%20Yoga.pdf>. Diakses pada tanggal 25 April 2013

- <http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/02/hatha-yoga.html>. Diakses pada tanggal 29 April 2013
- <http://www.wihara.com/forum/topik-umum/8208-yoga-dan-buddhisme.html> . diakses pada tanggal 26 april 2013
- http://www.parisada.org/index.php?option=com_content&task=view&id=1414&Itemid=29 diakses pada tanggal 30 april 2013
- <http://nasional.kompas.com/read/2009/01/25/23244652/Ritual.dan.Spritual.Yoga.Haram.Bagi.Umat.Islam>.diakses pada tanggal 30 april pukul 21.00.