

Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Saṁhitā Dalam Kehidupan Praktis

I Made Sugata¹, Made G. Juniarta²

¹²Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

¹imadesugata65@gmail.com, ²madejuni87@gmail.com

Abstract

This research is a qualitative research that examines the text as well as the context or implementation of the teachings contained in the Gheraṇḍa Saṁhitā which is one of the main texts in learning yoga. The study of this text is important considering that yoga has become very popular in this century, but in its very practical form, it often forgets to study sources of knowledge in the form of the original text. By applying the Hermeneutic theory, the structural functional theory of the AGIL scheme and the theory of perception in examining the text and context, while the analysis is carried out using the verstehen method or understanding method. The results of the study indicate that the Gerandha Samhita book states that there are seven principles of yoga practice that must be practiced by practitioners / aspirin yoga, in order to achieve self-realization, including: (1) shatkarma, (2) asanas, (3) mudras, (4) pratyahara, (5) pranayama, (6) dhyana and (7) samādhi. Of the 7 (seven) forms of yoga exercises mentioned in the Gerandha Samhita text, they are classified as physical exercises such as shatkarma, asana, mudra and pranayama. All of these processes belong to Hatha Yoga. Through the practice of Hatha Yoga Gheraṇḍa Saṁhitā as the development of self-spirituality, namely knowing the secrets of the body as an evolutionary process in achieving the goal of moral, physical, mental and spiritual transformation.

Keywords: *The Teachings of Hatha Yoga; Gheraṇḍa Saṁhitā; Practical Life*

Abstrak

Penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitiann ini mengkaji teks sekaligus konteks atau implementasi ajaran yang terkandung dalam Gheraṇḍa Saṁhitā yang merupakan salah satu teks utama dalam pembelajaran yoga. Pengkajian teks ini menjadi penting mengingat yoga telah menjadi sangat populer di abad ini, tetapi dalam bentuknya yang sangat praktis, kerap melupakan pembelajaran sumber pengetahuan dalam bentuk teks asli. Melalui mengaplikasikan teori hermeneutik, teori fungsional *structural* skema AGIL dan teori persepsi dalam mengkaji secara teks dan konteks, sementara analisis dilakukan dengan metode *verstehen* atau metode pemahaman. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa, kitab Gerandha Samhita menyebutkan ada tujuh prinsip ajaran praktik yoga yang harus dilakukan oleh praktisi/aspirin yoga, guna mencapai keinsyafan diri, diantaranya: (1) *shatkarma*, (2) *asana*, (3) *mudra*, (4) *pratyahara*, (5) *pranayama*, (6) *dhyana* dan (7) *samādhi*. Dari 7 (tujuh) bentuk latihan-latihan *yoga* yang disebutkan dalam teks *Gerandha Samhita*, tergolong latihan bersifat fisik seperti *shatkarma*, *asana*, *mudra* dan *pranayama*. Kesemua proses ini tergolong ke dalam *Hatha Yoga*. Melalui praktik Hatha Yoga Gheraṇḍa Saṁhitā sebagai perkembangan spiritualitas diri yakni mengenal rahasia tubuh sebagai proses evolusi dalam pencapaian tujuan transformasi secara moral, fisik, mental dan spiritual.

Kata Kunci : *Ajaran Yoga Hatha; Gheraṇḍa Saṁhitā; Kehidupan Praktis*

Pendahuluan

Perkembangan yoga yang begitu pesat menyebabkan banyak berdirinya studio-studio yoga yang menawarkan berbagai jenis pelatihan, termasuk para pelaku wisata, terutama yang berada di daerah Bali, sebagian besar menawarkan latihan yoga sebagai salah satu aktivitas harian (*daily activities*) untuk wisatawan. Apabila dicermati lebih dalam, walaupun animo masyarakat dari berbagai kalangan sangat meningkat dalam melakukan latihan yoga, namun di sisi lain, kondisi ini dapat menimbulkan pergeseran dari hakikat yoga itu sendiri. Jika yoga hanya dijadikan ajang bisnis atau dipandang hanya bertujuan untuk memperoleh kesehatan dalam arti sempit, maka akan ada degradasi nilai yang hakiki dari ajaran yoga, terlebih lagi bagi masyarakat lintas kebudayaan yang menganut paham fanatisme tidak akan menekuni yoga secara utuh, melainkan mempelajari yoga salah satu bagian saja dan hanya untuk keahlian dalam meraih kesehatan jasmani dan mental, sehingga hal ini akan menimbulkan makna bias terhadap ajaran yoga.

Prakas dalam (Polak, 1996) menegaskan, ajaran yoga bukanlah latihan keterampilan. Yoga adalah dorongan batin untuk menggali potensi diri. Setiap langkah yoga pada akhirnya merupakan proses penilaian diri (*self-study*) bagi yogi/yogini untuk menemukan esensi kehidupan. Senada dengan yang disampaikan oleh Anand Krishna, bahwa tujuan utama yoga adalah mendaur ulang *mind* atau gugusan pikiran dan perasaan. Hasilnya adalah buddhi-inteligensia, kemampuan untuk memilah antara tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan yang tepat dan tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan tidak tepat. Kemampuan inilah yang membuat manusia sehat raga dan sadar jiwa (Krishna, 2015). Ini mengacu pada tujuan hidup manusia dan berarti bahwa manusia pada dasarnya membebaskan diri dari belenggu *maya* (ilusi) di mana manusia mengalami reinkarnasi (kelahiran kembali) dan mengulangi proses hidup di dunia ini. Reinkarnasi merupakan akar dari penderitaan, dengan demikian untuk terbebas dari lingkaran kelahiran yang berulang-ulang tersebut, jalan yoga memberikan metode secara ilmiah melalui proses latihan secara intensif dan holistik dengan memperhatikan aspek kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, teks Gheranda Samhita dipandang penting untuk diteliti mengingat dalam teks tersebut dipaparkan sistem ajaran praktik yoga secara sistematis yang sering disebut dengan *ghatastha yoga*. Pengkajian secara mendalam dan terfokus mengenai aspek-aspek bagaimana seharusnya yoga ini dipraktikkan untuk memperoleh pengetahuan melalui yoga tentang realisasi diri yang disusun oleh Gheranda.

Ilmu pengetahuan *yoga* sama pentingnya dengan proses pembersihan tertentu seperti halnya dengan *asana* atau *pranayama*. Tanpa pembersihan sistem secara teratur, seorang *yogi* tidak dapat memperoleh manfaat maksimal dari praktik *yoga*. Tanpa pemurnian tubuh, seseorang tidak akan siap untuk latihan yoga yang lebih tinggi. Menurut kitab Gerandha Samhita menyebutkan ada tujuh prinsip ajaran praktik yoga yang harus dilakukan oleh praktisi/aspirin yoga, guna mencapai keinsyafan diri, diantaranya 1) *shatkarma* berfungsi untuk pembersihan tubuh, 2) *asana* bermanfaat untuk penguatan tubuh, 3) *mudra* berfungsi untuk menstabilkan tubuh, 4) *pratyahara* digunakan untuk menenangkan pikiran, 5) *pranayama* sebagai metode untuk penerangan batin, 6) *dhyana* untuk persepsi batin dan 7) *samādhi* untuk pembebasan diri dan kebahagiaan (Gheraṇḍa Samhitā 10-11 dalam Vasu, 1933). Dari tujuh bentuk latihan-latihan *yoga* yang disebutkan dalam teks *Gerandha Samhita*, tergolong latihan bersifat fisik seperti *shatkarma*, *asana*, *mudra* dan *pranayama*. Kesemua proses ini tergolong ke dalam *Hatha Yoga*, mengingat teks ini berisi langkah demi langkah dalam praktik yoga yang diajarkan oleh Rsi Gheranda kepada siswanya Candakapali.

Yoga memiliki dimensi yang berbeda untuk memurnikan jiwa dan raga tubuh. Sistem internal organ dalam tubuh manusia adalah struktur yang sangat kompleks. Meskipun, sistem ini memiliki fungsi *self-cleansing*. Tetapi kadang-kadang itu tidak sepenuhnya membersihkan sendiri atau sisa (dari apa yang di makan) tertinggal di dalam, itu terus terakumulasi dengan waktu dan menjadi ketidakmurnian, begitulah cara jatuh sakit. Dalam Gheraṇḍa Samhitā,

sebuah sistem 6 praktik disebutkan untuk menghilangkan kotoran internal tubuh, secara kolektif 6 praktik ini disebut *satkarma* atau *sat kriya*. Menurut Ayurveda, makanan yang di makan berasimilasi dengan sistem pencernaan dan dikonversi menjadi *Saptha Dhatus*, tujuh jenis zat tubuh yang membentuk tubuh yaitu *chyle*, darah, daging, tulang, lemak, sumsum tulang, dan air mani. Makanan yang di makan membantu menyehatkan tubuh-tubuh ini dengan baik karena akumulasi berbagai zat dalam tubuh dan ketidakseimbangan penyerapannya yang tidak tepat, seperti bau badan (*doshas kapha-lendir, pitt- bile, vata-wind*). Menurut Hatha yoga dan Ayurveda ketidakseimbangan dalam *doshas* akan menyebabkan penyakit pada tubuh sehingga ini perlu dibersihkan oleh berbagai pranayama dan praktik yoga yang lebih tinggi untuk memurnikan racun tubuh, memastikan kemajuan yang aman dan sukses menuju jalan spiritual.

Jika melihat langkah pertama pada jalan yang mulia ini adalah pembersihan tubuh yang kotor. Pertama tanpa hilangnya racun dan kotoran-kotoran dari tubuh, sangat sulit untuk melakukan teknik-teknik yoga yang lebih tinggi. Untuk tujuan tersebut pembersihan tubuh disebabkan oleh praktik *satkarma* atau enam teknik pemurnian yang sangat penting dari sudut pandang kesehatan fisik dan mental. Teknik-teknik sederhana ini juga sangat berharga dalam menyembuhkan gangguan internal. Selanjutnya dipraktikkan berkaitan dengan postur tubuh (*asana*) untuk mendapatkan *drdhata* atau peregangan (kelenturan), lalu dengan mudra (*mudrās*) yang memberikan *sthirata* atau keteguhan hati, praktik berikutnya dengan *prāṇāyāma* memberikan *laghiman*/ringan atau cahaya kasih Tuhan.

Gheraṇḍa Saṁhitā menyatakan tujuannya untuk menjadi kesempurnaan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang melalui langkah pengembangan diri terus menerus seumur hidup. Teori Hatha-yoga, secara luas menjelaskan bahwa konsentrasi atau *samādhi* dapat dicapai dengan pemurnian tubuh fisik dan latihan fisik tertentu. Hubungan antara cangkang fisik (*ghata*) dan pikiran begitu lengkap dan halus, dan interaksi yang dipenuhi dengan rasa ingin tahu dan begitu banyak diselubungi misteri, sehingga tidak aneh jika para yogi hatha membayangkan bahwa pelatihan fisik tertentu akan menyebabkan transformasi mental tertentu. Disamping itu, praktik hatha yoga sebagai implementasi ajaran agama dalam membangun spiritualitas dalam pembangunan karakter manusia dan bangsa.

Penelitian ini menjadi penting bukan saja karena Gheraṇḍa Saṁhitā merupakan gudang pengetahuan atau ensiklopedi dalam mempraktikkan yoga, melainkan juga sebagai upaya mendapatkan metode praktik Hatha Yoga dengan berbagai penekanan dan variasinya yang terdapat pada teks Gheranda Saṁhita. Sekaligus hasil penelitian ini akan menjadi payung atau rujukan bagi penelitian yoga di Indonesia, sebagai bahan ajaran dan panduan bagi praktisi yoga di Indonesia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif pengkajian teks dan lapangan. Teks yang dimaksud adalah teks atau pustaka Gheraṇḍa Saṁhitā. Karena merupakan penelitian kualitatif, maka jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang berasal dari dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penelusuran kepustakaan, observasi, dokumentasi, dan baca-simak-catat. Data kualitatif berupa teks telah diuji melalui cara kerja filologi, meskipun tidak seketat kajian filologi pada umumnya selanjutnya dilakukan penelitian lapangan dengan metode wawancara, pengamatan maupun pencatatan. Data mentah yang terkumpul kemudian dianalisis. Analisis data dilakukan dalam tiga tahap kegiatan: reduksi data, klasifikasi data, dan penyajian data. Semua data, baik teks maupun informasi diuji dengan *checking the reliability*. Kemudian hasilnya disajikan dengan teknik deskriptif.

Pembahasan

Berbicara tentang teks-teks Hatha Yoga khususnya pada penelitian ini yaitu Gheraṇḍa Saṁhitā tidak bisa dilepaskan dari mediasi dan proses membawa pesan agar dipahami yang diasosiasikan. Menurut Hermes, ada tiga bentuk makna dasar hermeneutik: (1) mengungkapkan kata-kata, (2) menggambarkan atau menjelaskan suatu keadaan, dan (3) menerjemahkan seperti transliterasi bahasa asing. Ketiga hal tersebut mengacu pada interpretasi pada tiga persoalan yang berbeda, pengucapan lisan, penjelasan yang masuk akal dan transliterasi dari bahasa lain. Sejalan dengan pemikiran Schleiermacher, Dilthey juga berpendapat bahwa kegiatan pemahaman (*verstehen*) berlangsung di dalam prinsip *lingkaran hermeneutik*. Keseluruhan diartikan berdasarkan bagian. Sebaliknya, bagian-bagian hanya dapat ditangkap dalam kaitan dengan keseluruhan (Poespoprodjo, 1987).

Melihat asal usul teks, menjadi sebuah pertanyaan yang besar terkait dialog yang muncul dalam Gheraṇḍa Saṁhitā, karena tidak ada yang diketahui tentang Gheraṇḍa dan Chanda. Nama Gheraṇḍa adalah tidak ditemukan di tempat lain dalam literatur bahasa sansekerta. Seperti banyak karya lainnya Hatha Yoga, karya ini dibingkai sebagai dialog, menunjukkan bahwa itu telah terjadi mendengar dan kemudian ditulis. Dengan demikian identitas penulis (atau siapa pun yang mendengar Gheraṇḍa) tidak diungkapkan. Nama lengkap Chanda, Chandakapali, berarti pembawa tengkorak yang sengit. Julukan kapali, *skullbearer*, segera mengingatkan sekte Kapalikas, pengikut tengkorak Siwa terkenal karena praktik antinomian. Keduanya adalah Kapali dan Kapalika disebutkan sebagai guru Hatha Yoga terdahulu dalam daftar yang diberikan dalam Sloka I.4-8 dari Hatha Yoga Pradipika, sebagai berikut.

*Hathavidyām hi matsyendraghorakṣādyā vijānate
svātmārāmoathavā yogī jānīte tatprasādataḥ* (Hatha Yoga Pradipika I.4)

Terjemahannya:

Matsyendra, Goraksa, dll., mengenal Hatha Vidyā, dan oleh kesukaan Yogī Swātmārāma juga mempelajarinya. Para Siddha (guru) berikut dikatakan pernah ada di masa lalu (Swātmārāma, 1915).

*Śrīādināthamatsyendraśāvarānandabhairavāḥ
chaurangghīmīnaghorakṣavirūpākṣabileśayāḥ* (Hatha Yoga Pradipika I.5)

Terjemahannya:

Sri Ādinātha (Śiva), matsyendra, Nātha, Sābar, Anand, Bhairava, Chaurangi, mīna nātha, Gorakṣanātha, Virupākṣa, Bileśaya (Swātmārāma, 1915).

*Manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaścha kanthadiḥ
koramtakaḥ surānandaḥ siddhapādaścha charpatiḥ* (Hatha Yoga Pradipika I.6)

Terjemahannya:

Manthāna, Bhairava, Siddhi Buddha, Kanthadi, Karantaka, Surānanda, Siddhipāda, Charapati (Swātmārāma, 1915).

*Kānerī pūjyapādaścha nityanātho nirañjanaḥ
kapālī bindunāthaścha kākachandīśvarāhvayah* (Hatha Yoga Pradipika I.7)

Terjemahannya:

Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālī, Vindunātha, Kāka Chandīśwara (Swātmārāma, 1915).

*Allāmah prabhudevaścha ghodā cholī cha tintiniḥ
bhānukī nāradevaścha khandaḥ kāpālikastathā* (Hatha Yoga Pradipika I.8)

Terjemahannya:

Allāma, Prabhudeva, Ghodā, Cholī, Tintini, Bhānukī Nārdeva, Khanda Kāpālika (Swātmārāma, 1915).

Faktanya, beberapa naskah Yoga Hatha Pradipika mengawali nama Kapali dengan Chanda, bukan Khanda, sang bacaan yang lebih umum. Namun, seperti yang akan dibahas

dalam tulisan ini, praktiknya diajarkan dalam teks ini tidak kaku jika dibandingkan dengan beberapa yang diajarkan dalam karya lain Hatha Yoga, dan Gheraṇḍa tampaknya adalah pengikut Wisnu, jadi penulis tidak dapat mengklaim asal Kapalika untuk teks tersebut. Penulis mengaitkan ajaran Hatha Yoga dengan Siwa, tetapi sloka V.77 dan VII.18 menyarankan bahwa dia adalah pemuja Wisnu. Selanjutnya beberapa ayat menunjukkan bahwa teks itu dikompilasi oleh seorang vedantin, khususnya sloka VII.4 menyatakan aku adalah Brahman dan tidak ada yang lain, saya adalah Brahman saja dan tidak menderita, saya bentuk adalah kebenaran, kesadaran, dan kebahagiaan, saya bebas selamanya, saya tinggal di rumah saya sendiri alam. Mungkin julukan Chanda adalah hanya cara membangun koneksi antara teks dan garis keturunan Mahasiddha yang disebutkan dalam Hatha Yoga Pradipika.

Selain itu, juga tidak ada catatan tempat dan tanggal komposisi teks, tetapi ada indikasi bahwa itu adalah karya yang relatif terlambat tentang Hatha Yoga dari timur laut India. Mayoritas manuskripnya ditemukan di utara dan di sebelah timur India, dan dari yang bertanggung, yang tertua disalin Bengal pada 1802 C.E. dalam terang ini, serta fakta bahwa kesalahan dalam naskah 1802 C.E menyiratkan mapan tradisi naskah, tidak adanya kutipan pada abad ketujuh belas komentar, dan lokasi sebagian besar manuskripnya di Bengal, dapat menebak bahwa Gheranda Samhita disusun di Bengal sekitar 1700 C.E (Mallinson, 2004).

Secara etimologi kata Gheraṇḍa Saṁhitā (*gheraṇḍasamhitā*) artinya koleksi Gheranda adalah teks sanskerta tentang Yoga dalam Hinduisme. Ini adalah salah satu dari tiga teks klasik Hatha Yoga (dua lainnya adalah Hatha Yoga Pradipika dan Shiva Samhita), dan salah satu risalah paling ensiklopedis dalam yoga (Mallinson, 2004). Empat belas manuskrip teks yang diketahui, yang ditemukan di wilayah yang membentang dari Bengal sampai Rajasthan. Edisi kritik teks pertama diterbitkan pada tahun 1933 oleh perpustakaan Adyar, dan edisi kritik teks kedua diterbitkan pada tahun 1978 oleh Digambarji dan Ghote. Beberapa manuskrip sanskerta berisi ayat-ayat yang tidak sesuai tata bahasa dan tidak koheren, dan beberapa mengutip teks sanskerta yang lebih tua (Mallinson, 2004). Sepertinya teks akhir abad ke-17, mungkin dari timur laut India disusun sebagai pedoman pengajaran berdasarkan dialog antara *Rsi* Gheranda dan Raja Chandakapali (Feuerstein, 2011). Teks ini disusun menjadi tujuh bab dan berisi 351 sloka (Vasu, 1933 dan Burley, 2000).

Teks Gheraṇḍa Saṁhitā adalah yang paling ensiklopedis dari semua teks akar Hatha Yoga. Pada di awal teks ini, Raja Chandakapali meminta kepada *Rsi* Gheranda untuk memberitahunya tentang psikologikal yoga, yang merupakan penyebab pengetahuan realitas tertinggi (Vasu, 1933). Teks klasik ini menggambarkan tujuh anggota yoga yang diajarkan oleh *Rsi* Gheranda kepada muridnya, Raja Chandakapali. *Rsi* Gheranda menguraikan suatu sistem yang dapat membawa calon yang serius dari pemurnian tubuh ke tingkat tertinggi *samādhi* dan pengetahuan jiwa, hal tersebut seperti yang disebutkan pada sloka sebagai berikut.

Nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogātparam balam

Nāsti jñānātparo bandhurnāhamkāṛātparo ripuḥ (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.4)

Terjemahannya:

Tidak ada belenggu seperti ilusi atau maya, tidak akan datang kekuatan seperti itu menghampiri yang melaksanakan disiplin *yoga*; tidak ada teman lebih tinggi dari pada ilmu pengetahuan atau (*jnana*) dan tidak ada musuh lebih besar dari pada sikap egois (rasa keakuan) (Vasu, 1933).

Sesuai dg teologi yoga menganut paham advaita, sungguh apa yg ada ini sesungguhnya adalah *Iswara*/Tuhan, nampak nyata ini sesungguhnya ilusi/maya tidak abadi. Maya dalam yoga adalah dunia yang dimanifestasikan dan menandakan kekuatan ilahi. Yoga dan Maya adalah dua sisi mata uang yang sama, kata Zimmer (1978), karena yang disebut sebagai Maya oleh makhluk hidup yang diselimuti olehnya, adalah Yoga untuk Brahman (Prinsip Universal, Jiwa Tertinggi) yang kesempurnaan yoga-nya menciptakan Maya. Maya bukanlah ilusi atau penyangkalan realitas yang dirasakan oleh para praktisi Yoga, melainkan

Yoga adalah sarana untuk menyempurnakan disiplin kreatif pikiran dan kekuatan tubuh-pikiran untuk mengubah Maya dan meniadakan sikap-sikap keakuan.

Gheraṇḍa Saṁhitā karya Rsi Gerandha sewaktu mengajar muridnya yang bernama Chandakapali. Berisi panduan dari yoga yang memuat percakapan antara seorang guru suci Gheranda dengan Candakapali yang membahas seputar yoga, kesehatan, nutrisi, pembersihan mental dan fisik, pranayama, dan samadhi. Ini adalah teks abad ke-17-an dan dianggap paling ensiklopedis dari tiga teks klasik pada Hatha Yoga. Gheranda Samhita menyebut dirinya sebuah buku tentang Ghatastha Yoga, yang secara harfiah berarti Bejana Yoga, di mana tubuh dan pikiran digambarkan sebagai bejana yang membawa dan melayani jiwa (*atman, purusha*). Ini umumnya dianggap sebagai teks Hatha yoga. Teks ini mengajarkan tujuh yoga tungkai, berbeda dengan delapan yoga tungkai di Yogasutras Patanjali, enam yoga tungkai yang diajarkan di Goraksha Samhita, dan empat yoga tungkai yang dibahas dalam Hatha Yoga Pradipika. Menyatakan tujuannya untuk menjadi kesempurnaan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang melalui tujuh langkah pengembangan diri terus-menerus seumur hidup. Sarana tujuan ini meliputi pemurnian diri, tiga puluh dua asana rincian untuk membangun kekuatan tubuh, dua puluh lima mudra untuk kemantapan tubuh sempurna, lima cara untuk pratyahara, pelajaran tentang nutrisi dan gaya hidup yang tepat, sepuluh jenis latihan pernapasan, tiga tahap meditasi dan enam jenis samadhi. Tulisan ini tidak mengulas keseluruhan, hanya yang berkaitan dengan Hatha Yoga sebagai pedoman praktis bagi masyarakat umum.

1. *Satkarma*

Secara ringkas bab pertama terdiri dari 60 buah sloka, yang diawali dengan percakapan antara seorang guru suci Gheranda dengan Candakapali untuk mendengarkan psikologikal yoga, yang membimbing menuju pengetahuan kebenaran. Bab I khusus menjelaskan enam jenis teknik pembersihan dengan cara pemurnian, untuk menyempurnakan seorang yogi/yogini, dimulai penjelasannya dari sloka 12. Seperti yang termuat dalam Gheraṇḍa Saṁhitā I.12 sebagai berikut.

Dhautirbastistathā netirnaulikī trāṭakam tathā

Kapālabhātikṣautāni ṣaṭkarmāṇi samācāret (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.12)

Terjemahannya:

Dhauti, Basti, neti, Nauliki/Nauli, trataka, kapalabhati semua itu adalah *satkarma* atau enam bentuk latihan yang dikenal sebagai *sadhana* (Vasu, 1933).

Yoga memiliki dimensi yang berbeda untuk memurnikan jiwa dan raga tubuh. Salah satu bagian penting dari yoga adalah detoksifikasi yoga (*ṣaṭ karma*). *Ṣaṭ karma* yang dikenal sebagai *ṣaṭ kriya* adalah kata majemuk yang terdiri dari dua komponen: *ṣaṭ karma* yang berarti enam dan *karma* berarti tindakan atau tugas (Bhasma & Sudharma, 1993). Kata *kriya* dan *karma* memiliki arti yang sama dengan yang digunakan dalam Hatha Yoga. *Dhautī, basti, neti, trāṭaka, nauli*, dan *kapalabati* adalah enam proses detoksifikasi dalam yoga yang dikenal sebagai *ṣaṭ karma* atau *ṣaṭ kriya*. Enam teknik pembersihan yoga ini dapat membuat tubuh bersih, kuat, dan menghilangkan akumulasi racun dalam tubuh. Detoksifikasi ini juga meningkatkan aliran prana ke penyakit (saluran prana). Proses pemurnian ini bersifat preventif dan kuratif sehingga siapa pun dapat mempraktikkan teknik alami detoksifikasi yoga (*ṣaṭ karma*) ini dengan guru yang baik (guru). *Ṣaṭ karma* lebih baik untuk mengajar secara individual sesuai dengan sifat dan kebutuhan individu, *ṣaṭ karma* memengaruhi dan mengaktifkan hampir semua sistem vital dalam tubuh, terutama pencernaan, pernapasan, peredaran darah, sistem saraf, dan kelenjar endokrin. Ketika berbagai sistem, kelenjar dan organ tubuh telah dimurnikan, hasil keseluruhannya adalah energi dapat mengalir melalui tubuh secara bebas yang mengembangkan efisiensi kerja, pemikiran positif dan kreatif, pencernaan yang kuat, dan suasana hati yang bahagia. Bagian-bagian yoga pembersihan ini dipersiapkan untuk meditasi yang baik dan pada akhirnya membantu untuk pencerahan.

2. Dhauti

Dhauti adalah serangkaian teknik yang membersihkan seluruh saluran pencernaan mulai dari mulut hingga anus. Termasuk juga cara mudah membersihkan mata, telinga, gigi, lidah, dan kulit kepala beserta rambut. *Dauti* memiliki empat jenis dan berfungsi membersihkan segala yang tidak murni yang ada dalam badan atau internal Dautis, yaitu : 1) *anthardhauti* (pembersihan organ dalam), 2) *dhandadauti* (membersihkan gigi), 3) *hrdhauti* (hati), 4) *mulasodhana* (membersihkan dubur).

a. Antar-Dhauti

Anthardhauti lagi dibagi dalam empat bagian: *vatasara* (pemurnian angin), *warisara* (pemurnian air), *vahnisara* (pemurnian api), dan *bahiskrta*.

1) *Vatasara Dhauti*

Kontraksikan mulut bagaikan mulut burung gagak dan hirup udara secara perlahan dan isi perut dengan udara kemudian gerakan di tempat itu dan putar dengan perlahan keluar menuju jalan lintasan terendah. *Vatasara* adalah sebuah proses rahasia, dapat menyebabkan pemurnian pada tubuh, selanjutnya menghancurkan semua penyakit dan rasa panas dalam lambung.

2) *Varisara Dhauti*

Isilah mulut dengan air sampai ke dalam kerongkongan dan selanjutnya minum air itu pelan-pelan; gerakan air tadi menuju perut, hal ini bermakna untuk mengusir berbagai kotoran pada dubur. Proses ini sangat rahasia untuk memurnikan badan. Dengan mempraktekan ini dengan sungguh-sungguh, seseorang akan memancarkan cahaya dari badanya. *Varisada* adalah *Dhauti tertinggi*. Dia yang mempraktekan akan mendapatkan kesenangan, setelah bebas seseorang dapat meraih cahaya kasihNya.

3) *Agnisara* atau api pemurnian

Tekanlah pusar dengan telapak tangan atau isi perut menuju tulang belakang lebih kurang selama seratus kali ini disebut proses *agnisara*. Latihan ini memberikan kesuksesan pada *yogi*, cara perawatan untuk perut dan meningkatkan api dari dalam tubuh. Bentuk dari latihan ini sangatlah rahasia dan sulit untuk diraih bahkan oleh para dewata sekalipun. Dengan melakukan gerakan *dhauti*, tubuh seseorang akan tampak bersinar.

4) *Bahiskrta Dhauti*

Lakukan gerakan bagaikan *kakancu* atau *crow bill* (burung gagak), isilah perut dengan udara, biarkan udara bertahan selama satu setengah jam untuk memberi kesegaran pada perut. *Dauti* ini sangatlah rahasia dan tidak boleh diungkapkan pada setiap orang. Kemudian berdirilah didalam air dan berendam setinggi pusar, cucilah nadi dengan tangan selama merasakan kesejukan; cuci dan rawat dengan baik kemudian gerakkan kembali perut bagian atas. Proses ini sangat rahasia. *Dauti* ini tidak mudah bisa dicapai oleh manusia bahkan para dewapun tak sanggup. Dengan melakukan *dhauti*, seseorang akan medapatkan *Deva-deha*. (badan yang baik). Sepanjang seseorang tidak menahan kekuatan nafas selama satu setengah jam (atau menahan angin yang masuk didalam perut satu periode waktu), selama itu pula tidak dapat menerima *dhauti tertinggi* atau pemurnian yang dikenal dengan nama *Bahiskrta Dhauti*.

b. *Danta Dhauti* atau pemurnian gigi

Danta dhauti terdiri dari lima jenis yaitu pembersihan gigi, pembersihan akar lidah, pembersihan bagian samping mulut bagaikan dua tabung dan pembersihan gigi sari depan.

1) *Danta Mula Dhauti*

Gosoklah gigi dengan bedak atau tanah yang murni, dicelah gigi yang tak bersih untuk memindahkan kotoran karang gigi. Pembersihan gigi adalah pembersihan yang paling baik dan proses yang sangat penting bagi seorang *yogi* dalam latihan *yoga*. Para *yogi* harus melaksanakan proses ini setiap pagi, untuk kesehatan gigi. Para *yogi* wajib memurnikan giginya.

- 2) *Jihva Sodhana* atau *Dhauti* lidah.
Metode pembersihan lidah, pemanjangan lidah, membuat awet muda, kematian dan serangan penyakit. Satukan ketiga jari-jari tangan yaitu jari telunjuk, jari tengah, jari manis, masukan jari kedalam tenggorokan dan gerakkan ketiga tangan tadi untuk membersihkan pangkal lidah dan diulangi kembali untuk menghilangkan sakit demam. Setelah itu, cuci dengan susu atau mentega ulangi sekali lagi dan bersihkan pangkal lidah sampai ke ujung dengan kain putih yang tipis lakukan dengan pelan-pelan. Lakukan kegiatan ini di pagi hari menjelang sore sampai matahari terbenam. Lidah akan menjadi bersih dan sehat.
 - 3) *Karna Dhauti* atau pembersihan telinga.
Bersihkan kedua lubang telinga dengan jari telunjuk dan jari manis, dengan mempraktekan ini setiap hari maka akan mendengarkan suara-suara mistik.
 - 4) *Kapala Randhra Dhauti*
Gosokan ibu jari tangan kanan dan tekan bagian batang hidung. Dengan mempraktekan yoga ini gangguan berbagai penyakit hidung mampet dapat diobati. Ujung hidung akan menjadi bersih dan pengalaman spiritual akan terpenuhi. Lakukan kegiatan ini setelah bangun tidur, setelah makan dan pada sore hari.
- c. *Hrd Dhauti*
Hrd Dhauti atau pemurnian hati (sepanjang tenggorokan) terdiri dari tiga macam yaitu 1) *danda* (sebuah togkat) 2) *Vamana* (Vomiting), 3) *Vasa* (Kain).
- 1) *Danda Dhauti*
Ambilah tangkai pisang raja atau tangkai kunyit (Haridra), sebatang rotan kecil dan masukkan menuju kerongkongan dan gerakkan secara perlahan. Dengan melakukan proses ini sakit dingin, empedu dan bagian yang tak murni akan dialirkan melalui mulut. Lakukan *danda dhauti* ini untuk membersihkan sakit yang menyerang hati dan akan disembuhkan.
 - 2) *Vamana Dhauti*.
Sehabis makan, biarkan praktisi *yoga* minum segelas air mengalir ke terongkongan, dan naikan kembali, lalu muntahkan ke luar. Lakukan ini setiap hari maka sakit yang berkenaan dengan tenggorokan bisa disembuhkan.
 - 3) *Vasa Dhauti*
Biarkan dia menelan secara perlahan sehelai kain putih yang tipis dan masukkan empat jari-jari tangan, kemudian tarik kembali. Ini disebut dengan *vaso dhauti*. Latihan ini akan mengobati sakit gulma, atau perut bagian atas, demam, pelebaran limpa, lepra, dan berbagai penyakit kulit dan serangan sakit panas dingin dan radang. sepanjang hari para praktisi akan sehat kuat, dan bergembira.
- d. *Mula sodhana* atau pembersihan dubur.
Apana vayu tidak mengalirkan angin sepanjang dubur yang dibersihkan, maka dengan demikian cara yang terbaik adalah biarkan para praktisi membersihkan seputar isi perut. (Lakukan dengan tangkai akar haridra (kunyit) atau jari tengah, dubur dibersihkan dengan hati-hati dan cuci dengan air berulang-ulang. Latihan ini akan melancarkan kesukaran pencernaan, meningkatkan stamina tubuh, menyalakan lapisan api dalam perut, ini akhir dari *Dhautis*.
3. ***Vastis/Basti***
Basti adalah teknik untuk membersihkan dan menyeimbangkan usus besar. *Vastis* digambarkan dalam dua jenis antara lain: *jala vasti* atau *vasti* udara dan *suska vasti* atau *vasti* kering. *Vasti* air dilakukan didalam air dan *vasti* kering dilakuakn di atas tanah.
- a. *Jala vasti*
Berendam dalam air sebatas pusar lakukan *Utkatasana*, biarkan pergerakan dasar anus

bergelembung. Inilah yang disebut *jala vasti*. Hal ini membebaskan saluran penyakit kencing atau prameha, *Udavarta* (tekanan pada pencernaan), *krura vayu* (serangan penyakit angin). Badan akan terbebas dari segala penyakit dan menjadi secantik bidadari dari kahyangan.

b. *Sthala Vasti*

Lakukan sikap *yoga paschimotthanasana*, biarkan tubuh bergerak turun menyentuh tempurung kaki atau lutut dan perut akan terasa tertekan sampai ke anus atau lubang dubur dan lakukan pula *aswin mudra*. Dengan berlatih *yoga*, sukar buang air tidak muncul lagi, meningkatkan kekuatannya dalam badan dan menyembuhkan perut kembung (tidak bisa keluar angin), ini akhir dari *Vasti Karma*.

4. *Neti*

Neti adalah suatu proses pembersihan diareal hidung dengan cara membersihkan saluran-saluran hidung. Berbagai cara akan diberikan yaitu *jala neti* dan *sutra neti*. Ada dua jenis *neti*: *jala* (air) dan *sutra* (utas).

a. *Jala Neti*

Jala Neti adalah cara irigasi hidung atau mencuci sinus dengan cara yang unik melalui pot khusus yang disebut pot *neti* atau pot *jala neti*. Bagi yang mungkin tidak memiliki banyak gagasan tentang cara kerja internal rongga hidung, mungkin terlihat menakutkan untuk menuangkan air asin hangat melalui hidung seseorang.

b. *Sutra Neti*

Ambilah sebuah benang ulir tipis yang ukurannya setengah bagian kemudian masukkan kedalam lubang hidung tengah, setelah itu dorong ia sampai ke luar melalui mulut. Ini yang disebut *neti-kriya*. Dengan berlatih *neti-kriya*, seseorang mencapai *kechhari sidhi*. Yang mana bisa melenyapkan segala serangan penyakit kedinginan dan meningkatkan ketajaman pikiran (*clairvoyance*) atau cahaya terang.

5. *Nauli /Lauliki*

Nauli adalah pijatan yang sangat kuat yang memperkuat organ perut, dengan kekuatan agung pindahkan isi perut yang ada dalam perut dari satu sisi ke sisi yang lainnya. Ini disebut juga *lauliki yoga*. Ini melenyapkan segala penyakit dan meningkatkan api dalam tubuh.

6. *Trataka*

Trataka menatap tanpa berkedip, latihan memandang yang kuat pada suatu obyek. Berlatih memusatkan perhatian pada objek, ini mengembangkan konsentrasi dan kemampuan mental laten yang di miliki. Menatap dengan mantap tanpa mengedipkan mata, sampai air mata menetes, orang bijaksana menyebut dengan *trataka*. *Sambhavi mudra* dapat dicapai bila melakukan latihan *yoga* ini dan tentunya segala penyakit mata dilenyapkan serta ketajaman pikiran muncul seketika.

7. *Kapalabhati*

Kapālabhātī adalah pemurnian dan *vitalisasi lobus frontal*, suatu rangkaian sederhana tiga teknik membersihkan bagian otak dari depan. *Kapalabhati* terdiri dari tiga macam: *vama krama*, *vyut krama* dan *sit krama*. *Kapalabhati* melenyapkan serangan penyakit kedinginan.

a. *Vama Krama*

Tariklah angin menuju lubang hidung sebelah kiri keluarkan dari lubang hidung sebelah kanan dan ulangi sebaliknya. *Inspiration* (tarikan nafas) dan *expiration* (pengeluaran nafas) harus dikeluarkan tanpa kekuatan. Latihan ini menghancurkan serangan penyakit yang berkenaan dengan kedinginan.

b. *Vyut Krama*

Tariklah air melalui kedua lubang hidung dan keluarkan dengan perlahan-lahan dari mulut. Ini disebut *vyut krama* yang melenyapkan serangan dalam kaitan dengan penyakit kedinginan.

c. *Sit Krama*

Isaplah air melalui mulut dan keluarkan menuju dua lubang hidung. Dengan latihan ini seseorang menjadi (setampan dan secantik) dewa-dewi asmara di kahyangan. Usia tua tidak pernah menghampirinya dan ketika usia jompo tidak pernah saling menjelekan. Tubuh menjadi sangat kuat, elastis (lentur), serangan penyakit yang berkenaan dengan kedinginan dapat dihilangkan.

8. *Āsana*

Yoga sutra patanjali (Saraswati, 2005) menyebutkan *āsana* (*yoga sthira sukham āsanam*), yang berarti postur yang stabil dan nyaman, adalah yang membedakan latihan yoga dari sistem pelatihan fisik lainnya. Jika dikaji dari asal kata *āsana* berasal bahasa sankerta yang berarti sikap. *Āsana* atau sikap mendapatkan peregangan *drdhata* atau peregangan (Vasu, 1933). Seperti yang dijelaskan bahwa *Āsana* mengacu pada sikap tubuh yang bertujuan untuk membuka jalur energi dan pusat psikis. *Āsana* adalah alat untuk menuju kesadaran yang lebih tinggi dan memberikan dasar yang stabil untuk eksplorasi tubuh, nafas, pikiran dan seterusnya. Meskipun pengertian *āsana* adalah sikap tubuh akan tetapi *āsana* berbeda dengan olahraga. *Āsana* adalah tehnik untuk menempatkan tubuh pada posisi mengolah kesadaran, relaksasi, konsentrasi, dan meditasi. Bagian dari proses ini adalah pengembangan kesehatan tubuh dengan peregangan, pemijatan, menstimulasi saluran penting dalam tubuh, dan organ dalam tubuh. Walaupun *āsana* tidak tergolong sebagai sebuah olahraga, akan tetapi keduanya saling melengkapi.

Sebelum perbedaan dari keduanya dapat dipahami, terlebih dahulu harus dimengerti apa arti dari kedua kata tersebut. Ada beberapa perbedaan cara *āsana* dan olahraga mempengaruhi mekanisme tubuh. Saat yoga dilakukan, respirasi dan laju metabolisme melambat, konsumsi oksigen dan penurunan suhu tubuh. Selama berolahraga, napas dan metabolisme meningkat, konsumsi oksigen meningkat, dan tubuh menjadi panas. Postur yoga cenderung menangkap energi dari hasil penguraian senyawa manjemuk menjadi senyawa sederhana dalam tubuh (katabolisme) sedangkan olahraga melepaskannya. *Āsana* dirancang untuk memiliki efek khusus pada kelenjar dan organ internal, dan untuk mengubah proses terjadinya perubahan energi kimia menjadi energi listrik dan sebaliknya serta penggunaannya (elektrokimia) disistem saraf. Dalam Gherarnda Samhita dijelaskan sebagai berikut:

Āmakumbha ivāmbhahstho jīryamāṇaḥ sadā ghaḥ

Yogānalena saṁdahya ghaḥāsuddhim samācaret (Gheraṇḍa Saṁhitā, I.8)

Terjemahannya:

Ibarat patung yang terbuat dari tanah liat yang diletakan didalam air, begitulah tubuh yang mudah hancur didunia ini. Maka dengan demikian gerakanlah tubuhmu dalam api yoga dan selanjutnya dapat memurnikan badan itu (Vasu, 1933).

Selain *Āsana* memiliki manfaat dalam segi kesehatan, *āsana* dalam yoga juga bermanfaat untuk memurnikan tubuh dari emosi negative yang disimpan pada tubuh. Emosi negatif dalam tubuh ini berasal dari pikiran yang tidak harmonis. Pemurnian dengan *Āsana* berlangsung secara menyeluruh yakni menyentuh pada kelima lapisan tubuh manusia yang disebut dengan *panca maya kosha*. Keseimbangan dari kelima lapisan tubuh ini sangat menentukan harmonisasi pada tubuh yang dapat menyebabkan tubuh dapat beraktifitas secara normal. Dikutip dari situs Hindu Alukta (2015) pengertian *panca maya kosa* dan bagian-bagiannya adalah sebagai berikut :

- a. *Annamaya kosa*
Ini adalah lapisan terluar tubuh yang tumbuh dan terbentuk dari makanan. Lapisan ini disebut juga dengan *sthula salira* (tubuh biologis). Komponen *Annamaya kosa* terdiri dari lima alat pengamatan/persepsi dan lima alat reaksi atau tindakan, *jnana indriya* dan *karma indriya*. Semua hal yang bersifat nyata atau bisa di tangkap oleh panca indra merupakan bagian dari *annamaya kosa*.
- b. *Pranamaya kosa*
Lapisan ini disebut sebagai lapisan vital dikarenakan lapisan ini memberikan energi/nafas yang menggerakkan *annamaya kosa*.
- c. *Manomaya kosa*
Ini adalah lapisan mana yang membungkus jiwa dan lebih dalam dari *pranamaya kosa*, lapisan ini juga disebut sarung kekuatan mental atau psikis.
- d. *Vijnanamaya kosa*
Lapisan ini merupakan lapisan pengetahuan yang menyelimuti jiwa berupa akal. Pengetahuan ini adalah pengetahuan, lapisan ini juga disebut dengan lapisan pengetahuan transenden.
- e. *Anandamaya kosa*
Ini adalah lapisan paling dalam membungkus dan dekat dengan diri sejati jiwatman. Lapisan ini adalah himpunan kondisi kebahagiaan/kebahagian transenden.

Kelima lapisan tubuh ini saling terhubung satu sama lain serta saling mempengaruhi. *Āsana* yang dipraktekkan mengalir melalui *annamaya kosa* sampai kelapisan paling dalam. *Annamaya kosa* atau lapisan fisik sebagai pintu gerbang guna memperbaiki lapisan dalam tubuh yang tidak seimbang. Dari energi yang dapat mengalir dengan lancar ini maka akan memberikan kekuatan pada tubuh. Dalam *The Gheraṇḍa Samhitā a treatise on Hatha Yoga* yang diterjemahkan oleh Sris Chandra Vasu dijelaskan ada sekitar 8.400.000,- *Āsanas* atau sikap tubuh yang digambarkan oleh *Shiva* (Vasu, 1933). Sikap tubuh tersebut ada sebanyak jumlah (species) makhluk hidup yang ada di alam semesta ini. (1) Diantara yang terbaik berjumlah 84 dan diantara 84 itu yang ditemukan hanya 32 spesies yang masih hidup dalam dunia ini. (2) Ketigapuluh dua *Āsanas* yang disebutkan dalam *Gheraṇḍa Samhitā*, II.6 ini telah memberi kesempurnaan dalam kehidupan di dunia ini antara lain: 1) *Siddha* (sikap kesempurnaan), 2) *Padma* (sikap *Lotus*), 3) *Bhadra* (sikap jantan), 4) *Mukta* (sikap bebas), 5) *Vajra* (halilintar), 6) *Svastika* (sikap sejahtera), 7) *Simha* (sikap singa), 8) *Gomukha* (sikap mulut sapi), 9) *Vira* (sikap heroik), 10) *Dhanus* (sikap busur), 11) *Merta* (sikap mayat), 12) *Gupta* (sikap menghilang), 13) *Matsya* (sikap ikan), 14) *Matsyendra* 15) *Goraksa* 16) *Paschimothan Āsana* 17) *Utkata Āsana* (postur penuh resiko), 18) *Samkata* (sikap berbahaya), 19) *Mayura* (sikap burung merak), 20) *Kukuta* (sikap burung), 21) *Kurma* (sikap penyu), 22) *Utthana Kurmaka*, 23) *Uthana Manduka*; 24) *Vrksa* (sikap pohon), 25) *Manduka* (sikap kodok), 26) *Garuda* (sikap burung), 27) *Vrsa* (sikap sapi), 28) *Salabha* (sikap belakang), 29) *Makara* (sikap dolpin), 30) *Usra* (sikap jerapah), 31) *Bhujanga* (sikap ular), 32) *Yoga* (Vasu, 1933).

Melihat keutamaan kerbermanfaatan dari *asanas* diatas, pose *asanas* yang diajarkan pada aktivitas yoga jenisnya *asanas* sangat banyak sebagaimana yang dipaparkan pada naskah *Gheraṇḍa Samhitā*. Semua *asanas* tersebut diajarkan, dilatih, serta berimplikasi menyembuhkan berbagai penyakit dan sekaligus bermanfaat sebagai upaya pencegahan bagi yang belum terkontaminasi penyakit. Hal ini, disebabkan karena pose-pose *asanas* berdampak mengharmoniskan fungsi-fungsi tubuh. *Geranda Samhita* menyatakan bahwa semua 8.400.000 *asana* adalah penggambaran *Dewa Siwa* dan *asana* ini mewakili semua jenis makhluk di bumi. 84 terbaik dipilih, dan 32 dari 84 *asana* sangat mudah untuk dipraktikkan. Praktik ini jika dilakukan dengan disiplin, memberi manfaat dan implikasi positif bagi pelaku yoga.

Perkembangan jaman yang begitu cepat membuat jumlah *Āsana* juga mengalami perubahan yang pesat. Jumlah *Āsana* yang awalnya 8.400.000,- mengrucut sampai menjadi 32

āsana seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. 32 *Āsana* ini dianggap sudah memberi kesempurnaan dalam kehidupan. Ini membuktikan bahwa yoga *āsana* dipraktekkan sesuai dengan kebutuhan serta kondisi suatu zaman. Selain manfaat yang didapatkan dari melakukan *asana* di atas, manfaat lain yang didapatkan dari melakukan *asana* yoga antara lain:

- a. Dengan disiplin dan kewaspadaan yang baik, setiap pria, wanita dan anak-anak dapat melakukan *asanas*, tergantung pada usia, kesehatan dan penyakit yang diderita.
- b. *Asana* menjaga dan memelihara kelenturan tulang belakang dan merupakan cara terbaik untuk menghilangkan kelengkungan tulang belakang. Ini juga memperbaiki masalah postur seperti nyeri punggung, nyeri bahu, nyeri sendi, dan kekakuan.
- c. *Asana* membangun, membantu dan memperbaiki jaringan otot, menenangkan saraf yang gelisah, menghilangkan rasa lelah, mengembalikan energi yang hilang serta menjaga tubuh dan pikiran dalam kondisi yang baik.
- d. *Asana* sangat mudah dilakukan, murah, preventif, memperbaiki gangguan mental dan fisik, atau keduanya, dan tidak memerlukan sarana yang banyak, hanya dengan mempersiapkan alas yoga.
- e. *Asana* memberi energi baru pada kelenjar endokrin sehingga tubuh menerima bagian penting yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh.
- f. Kerangka tubuh diremajakan, nafsu makan meningkat dan *asana* membantu merawat seluruh sistem pencernaan.
- g. *Asana* membantu menurunkan berat badan dan menghilangkan lemak dari tubuh secara alami.

Āsana dalam Gheraṇḍa Samhitā memberikan manfaat penting bagi yang rajin berlatih yoga *asana*. Tentu saja, memiliki otot-otot tubuh yang lembut (elastis), sehingga tidak mudah sakit (Śivānanda, 1970). *Asana* juga memiliki nilai estetika kehidupan yang sangat tinggi, layaknyanya kehidupan di dunia ini. Menurut Wariati (2009), yoga bukan hanya latihan fisik, mental dan spiritual, tetapi yoga sendiri memiliki unsur keindahan dalam gerakan (*asana*) yang dapat dinikmati oleh panca indera. Tidak setiap gerakan dalam yoga diciptakan sebagai seni, tetapi ada unsur keindahan dalam yoga. Dalam perkembangannya, gerakan yoga mulai dipadukan dengan musik atau dilengkapi dengan gerakan seperti tarian. Hal ini dapat menghasilkan energi manusia sebagai kekuatan penyembuhan diri untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan. Namun gerakan-gerakan yoga yang mulai muncul, hanya bertujuan untuk memperindah gerakan-gerakan yoga tersebut tanpa menghilangkan atau mengubah gerakan inti yoga yang tertuang dalam Geranda Samhita.

Sebagaimana dijelaskan di atas *āsanas* mempengaruhi setiap aspek fisik manusia, tidak saja membuat seimbang kerja kelanjat tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai, begitu pula dengan sistem saraf, menstimulir sirkulasi, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap berada dalam keadaan efisien yang rileks dan pernapasan panjang yang menyertai sikap-sikap ini membuat darah menyerap lebih banyak oksigen. Selama melakukan *asanas*, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada dikeluarkan. *Asanas* sebagai kebalikan dari olah raga yang selama ini ada melibatkan kontraksi otot tertentu, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu dan diikuti oleh perasaan yang rileks dan nafas yang halus. Setelah melakukan gerakan *asanas* yang cukup lama, maka otot-otot akan menjadi rileks. Dengan kata lain, melalui *asanas* mendapatkan secara alami apa yang tidak pernah diberikan oleh obat-obatan yakni membuat rileks otot. Rileksasi yang sempurna dari gerakan *asanas* dapat menghemat energi yang dapat dikumpulkan oleh tubuh untuk meningkatkan pikiran mencapai kesadaran kosmis.

Seerti dijelaskan di atas, *āsanas* mempengaruhi semua aspek tubuh manusia, tidak hanya menyeimbangkan kerja kelenjar, tetapi juga mengaktifkan, merangsang sistem saraf, sistem peredaran darah, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap rileks dan efisien, serta pernapasan dalam yang

menyertai pose ini memungkinkan darah menyerap lebih banyak oksigen. Lebih banyak energi yang dikumpulkan daripada yang dikeluarkan. Tidak seperti latihan olahraga yang mengontraksikan otot-otot tertentu, *asana* dilakukan untuk jangka waktu tertentu yang diikuti dengan perasaan rileks dan pernapasan yang lembut. Setelah *asana* yang panjang, otot-otot menjadi rileks. Dengan kata lain, melalui *asana*, praktisi yoga mendapatkan sesuatu secara alami yang tidak pernah dapat dilakukan oleh obat-obatan yakni membuat rileks otot. Rileksasi yang sempurna dari gerakan *asanas* dapat menghemat energi yang dapat dikumpulkan oleh tubuh untuk meningkatkan pikiran mencapai kesadaran kosmis.

9. *Mudrā*

Yoga sering diartikan sebagai gerak olah tubuh yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Yoga dalam pengertiannya yang berarti menyatu atau penyatuan yang memerlukan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh dapat tercipta melalui fokusnya pikiran, pikiran bisa terfokus jika seseorang mampu mengendalikan gerak pikirannya pada suatu objek tertentu dalam yoga sutra I.2 disebut dengan *yogas citta vrtti nirodhah* (Saraswati, 2005). Tidak mudah bagi seseorang agar bisa menyatu kepada-Nya, jalan yang tepat dilakukan yaitu dengan disiplin belajar Yoga serta dapat mengimplementasikan ajaran Ashtangga Yoga yang dimaksud delapan jalan menuju Tuhan melalui latihan yoga.

Dalam Kitab Gheranda Samhita yoga dapat dibagi menjadi beberapa bagian yang diantaranya yaitu *mudrā*, dalam kitab Gheranda Samhita *mudrā* dibagi menjadi 25 bagian. Suatu *mudrā* dapat dijelaskan karena satu posisi atau sikap tertentu yang mewakili jiwa. Dalam sistem tari klasik India, *mudrā* berarti suatu gerak simbolis dari kedua tangan, yang menimbulkan suasana hati atau emosi tertentu dalam hati (Sarasvati, 2002). Gerakan *mudrā* dikatakan lebih ampuh dalam mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesadaran energi vital (*prana*). Jika seseorang mampu mengembangkan energi yang ada dalam dirinya itu akan berpengaruh untuk penyembuhan diri sendiri maupun psikis orang lain, salah satunya dengan melakukan latihan *mudrā* itu sendiri. Gerakan-gerakan *mudrā* merupakan penggabungan antara *bandha*, *asana* dan *pranayama* yang dapat menciptakan ketenangan dalam tubuh.

Tubuh manusia merupakan percikan terkecil dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa (*atman*), tubuh manusia juga terdiri dari susunan badan kasar (*sthula sarira*) dan badan halus (*sukma sarira*) roh, jiwa atau *atman* itu sendiri. Kemudian tubuh manusia terdiri dari susunan cakra serta kekuatan yang sangat dahsyat (Kundalini Sakti) yang dapat mempengaruhi psikis seseorang. Untuk membuat tubuh manusia agar menjadi seimbang dengan membangkitkan kekuatan yang ada pada manusia melalui jalan Yoga untuk mempersatukan *Siwa* dengan saktinya. Tubuh manusia juga disebutkan terdiri dari lapisan *panca maya kosa* yang artinya lima lapisan tubuh spiritual yang membungkus tubuh manusia, yang diantaranya: 1) *annamaya kosa* lapisan luar dari tubuh manusia, 2) *pranamaya kosa* yaitu lapisan yang memberikan nafas pada tubuh manusia, 3) *manomaya kosa* yaitu lapisan manah atau pikiran yang dapat membentuk diri manusia untuk bertindak, 4) *vijnanamaya kosa* yaitu lapisan pengetahuan akal budi dari manusia kemudian 5) *anandamaya kosa* yaitu lapisan ini adalah lapisan yang paling dekat dengan jiwatman. Semua lapisan tubuh manusia inilah yang membantu manusia untuk mulai berbenah diri yang dimana dimulai dari langkah yang paling sederhana.

Mudrā untuk menstabilkan tubuh yaitu dengan rutin melakukan latihan yoga *mudrā* untuk meningkatkan kualitas tubuh, gerakan *mudrā* sebenarnya sangat berkaitan dengan meditasi untuk penenangan pikiran sehingga keadaan tubuh akan menjadi lebih maksimal setelah melakukan latihan ini. Menurut Svami Satyananda Sarasvati, *mudrā* mempersiapkan pikiran untuk meditasi dengan mendorong penarikan pikiran sehat dari hubungan dengan benda-benda luar (*pratyahara*) dan dengan membuat pikiran tajam (*ekagrata*) (Sarasvati, 2002). Adapun 25 *mudrā* yang ada dalam Gheraṇḍa Saṁhitā, II.6 yaitu: 1) *maha mudra*, 2)

nabho mudra, 3) *uddiyana bandha*, 4) *jalandhara bandha*, 5) *mulabandha*, 6) *mahabandha*, 7) *mahavedha*, 8) *kechhari mudra*, 9) *viparitkari mudra*, 10) *yoni mudra*, 11) *vajroni mudra*, 12) *sakti chalani mudra*, 13) *tadagi mudra*, 14) *manduki mudra*, 15) *sambhavi mudra*, 16) *parthivi dharana*, 17) *ambhasi dharana*, 18) *agneyi dharana*, 19) *vayavi dharana*, 20) *akasi dharana*, 21) *asveni mudra* (*mudra* kuda), 22) *pasini mudra*, 23) *kaki mudra* (*mudra* mulut gagak), 24) *matanggi mudra* (*mudra* gajah), dan 25) *bujanggini* (*mudra* nafas kobra) (Vasu, 1933).

Mudrā adalah gerakan-gerakan tubuh untuk membangkitkan energi kundalini. *Mudra* pada awalnya adalah dialog *Deva Shiva* dengan *Devi Parvati* dan sifatnya sangat rahasia. Segala sesuatu yang rahasia di dunia bisa diungkap melalui *mudra*. *Mudra* diberikan pada orang yang pikirannya bagus, lembut, dan *bhakti* pada guru, sehingga dengan cara ini *mudra* akan berhasil dipraktikkan dengan baik. *Mudra* tidak boleh diberikan pada orang muda (orang yang tidak hormat kepada guru).

Gheraṇḍa Saṁhitā menyebutkan dampak praktik *mudra* yang rutin dan disiplin sebagai berikut: 1) memperbaiki kekuatan badan, sehingga berpengaruh pada kesehatan tubuh, 2) segala jenis penyakit bisa dihilangkan, 3) api pencernaan akan bagus/ seperti api, angin dan air dalam tubuh tidak akan mengganggu kehidupan manusia, 4) *mudra* membuat manusia awet muda. Selain 25 *mudra* yang terdapat dalam Geranda Samita ada beberapa *mudra* yang lain yang juga diberikan dalam memberi dampak positif bagi yang melakukannya, seperti nama *mudra* yang berikut ini.

- a. *Jnana Mudra* : satukan ibu jari dengan telunjuk (untuk ketenangan, sangat baik untuk meditasi)
- b. *Wayu Mudra* : telunjuk dilipat menempel pada pangkal ibu jari (untuk kesehatan perut) maksimal dilakukan 5 menit
- c. *Akasa Mudra* : satukan ibu jari dengan jari tengah (untuk kesehatan kepala: mata, hidung, telinga, sakit kepala)
- d. *Pritivi Mudra* : satukan ibu jari dengan jari manis (untuk energi yang badan lemas)
- e. *Varuna Mudra* : satukan ibu jari dengan kelingking (kekurangan/kelebihan air dalam tubuh)
- f. *Prana Mudra* : satukan ibu jari, kelingking dan jari manis (untuk meningkat kekebalan tubuh/meningkatkan sistem pertahanan tubuh/*auto immune system*)
- g. *Hredaya Mudra* : satukan ibu jari, jari tengah, jari manis, telunjuk dibengkokkan menyentuh pangkal ibu jari (untuk kesehatan jantung)
- h. *Lingga Mudra* : cakupkan kedua tangan jari-jari saling mengikat, ibu jari tangan kiri diluruskan ke atas (untuk kekuatan / energi laki-laki)
- i. *Yoni Mudra* : cakupkan tangan ibu jari lurus ke atas dan telunjuk lurus ke depan, jari yang lain berkaitan (untuk kekuatan /energi wanita)

Mudrā (*gesture, seal*) yang sudah dijelaskan di atas merupakan gerakan fisik halus tangan, wajah, dan atau tubuh. *Mudrā* kompleks melibatkan seluruh tubuh dalam kombinasi *asana*, *pranayama*, *bandha* dan visualisasi, sementara *mudrā* sederhana berkisar dari posisi tangan hingga teknik meditasi. Tujuan *mudrā* adalah untuk mengaktifkan dan membuat sirkuit *prana* di dalam tubuh. Sirkuit ini menyalurkan *prana* dengan cara tertentu untuk menciptakan efek halus pada *koshas* dan untuk mengatur dan membangunkan *prana*, chakra dan kundalini, *mudrā* hanya digunakan setelah kemahiran dalam *asana*, *pranayama* dan *bandha* telah tercapai, dan ketika seseorang telah memperoleh beberapa penanaman dan kesadaran *prana*. Dalam Hatha yoga, tingkat perkembangan adalah *asana*, *pranayama*, *bandha*, *mudrā*, *samadhi*. Jadi, *mudra* adalah praktik lanjutan yang mengarah pada pencapaian pencerahan atau *samadhi*. Sesuai yang tertuang dalam Hatha Yoga Pradipika disebutkan *mudrā* adalah kekuatan terbaik dari delapan kekuatan ilahi (Svatmarama, 2002). Dijunjung tinggi oleh semua *siddha* dan sulit bahkan untuk dicapai oleh para dewa.

10. *Prāṇāyāma*

Ketenangan dan kenyamanan dalam diri sangat penting untuk didapatkan. Hal yang menjadi pengganggu di dalam diri adalah stress. Stress dapat menurunkan ketenangan jiwa seseorang diakibatkan pikiran telah tertekan dengan adanya permasalahan yang harus diselesaikan. Pikiran manusia mempunyai dua kecenderungan bawaan yang saling bertolak-belakang, satu perolehan dan yang lain adalah pengorbanan (Sarkar, 1992). Ketika tubuh stres atau mengalami tekanan, maka tubuh akan mengeluarkan hormon-hormon yang mempengaruhi kondisi tubuh menjadi tidak nyaman dan cenderung tidak sehat. Kondisi ini perlu ditangani sesegara mungkin agar tubuh tidak terperosok pada kondisi yang menyakitkan. Dalam hal ini, ketenangan dapat dicapai apabila tubuh telah mampu merelaksasikan pikiran dan emosi. Penarikan nafas secara teratur membantu tubuh untuk menjadi lebih tenang dan tidak tertekan. Melakukan penarikan nafas atau *pranayama* dengan teratur dapat membersihkan diri dari dalam sehingga pikirannya menjadi tenang.

Prāṇāyāma yang berasal dari kata *prana* berarti nafas atau pernafasan, aliran kehidupan, vitalitas dan energi atau kekuatan, tenaga hidup. *Prāṇa* ini bukanlah kesadaran ataupun roh, tetapi hanya suatu bentuk energi yang digunakan jiwa dalam kaitannya dengan tubuh fisik dan badan astral (Sura, 2001). Oleh karena itu, prana tidak cukup diartikan sebagai nafas belaka, karena nafas merupakan alat untuk mengalirkan *prāṇa* atau energi kekuatan hidup, *Ayama* berarti pengendalian. *Prāṇāyāma* dapat diartikan sebagai serangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi vital dan pada akhirnya mengontrol aliran prana dalam tubuh (Sarasvati, 2002). *Prāṇāyāma* atau pernapasan dikatakan sebagai rutinitas kegiatan yoga seperti latihan yoga *asana*, meditasi, atau aktivitas lain yang mengharapkan praktisi yoga untuk merasakan ritme napas setiap saat. Ritme pernapasan meliputi meliputi *pūraka* (menarik nafas), *kumbaka* (menahan nafas) dan *recaka* (mengeluarkan nafas). Dalam hal ini, teks Patanjali Yoga Sutra 49 menjelaskan, sebagai berikut.

Tasmin sati śwāsa praśwāsayor gatiwiccedaḥ prāṇāyāmaḥ (Yoga Sutra Patanjali, II. 49).
Terjemahannya:

Pengendalian gerakan nafas masuk dan nafas keluar mengikuti setelah ini adalah *prāṇāyāma* (Sarasvati, 2002).

Prāṇāyāma adalah pengaturan paru-paru menghirup dan menghembuskan napas melalui lubang hidung dengan tujuan mendistribusikan prana (energi) ke seluruh tubuh. *Prāṇāyāma* adalah bagian dari tubuh yoga dan merupakan *angga* keempat yang memainkan peran penting dalam yoga. *Prāṇāyāma* terdiri dari menguasai seluruh sistem saraf di samping mengendalikan pernapasan tubuh (Polak, 1996). Karena energi kehidupan yang paling melimpah pada manusia adalah nafas, maka *Prāṇāyāma* dapat dikatakan mengatur aliran prana melalui teknik pernafasan (Polak, 1996). Prana adalah energi universal di alam dan dimanapun pelosok dunia ini serta mengalir pada lapisan superfisial (dekat dengan permukaan) untuk menjaga tubuh dan organ-organnya. Energi (prana) memberikan vitalitas dan memelihara organ tubuh. Melalui *Prāṇāyāma*, teknik utama aliran prana, serangkaian panas dihasilkan yang mempengaruhi tubuh. Seperti, jika meniup panas ke dalam wadah (*bejana*), panas akan menghangatkan semua udara di dalam wadah (*bejana*).

Prāṇāyāma adalah pengendalian yang sempurna terhadap arus kehidupan melalui pengendalian pernafasan. Bernafas adalah proses menghirup energi vital dan membuang materi limbah dari tubuh dan pikiran (Polak, 1996). Pernapasan umumnya melibatkan menghirup dan menghembuskan napas, yang hanya insidental. Dalam *prāṇāyāma* memiliki tiga tahap yaitu, yaitu *pūraka* (inhalasi atau menghirup nafas), *kumbhaka* (retensi atau menahan nafas) dan *recaka* (ekshalasi atau menghembuskan nafas) (Polak, 1996). Seseorang dapat dengan mudah mengendalikan dan mengembangkan tubuh, jiwa dan pikiran apabila telah mengendalikan nafas dengan baik. Pernapasan yang terkontrol menciptakan keharmonisan antara kehidupan individual dengan kehidupan dunia ini. Keadaan harmoni ini memiliki manfaat yang besar,

terutama bagi individu. Karena nafas sebenarnya adalah kekuatan hidup yang dapat meregenerasi dan mengembangkan diri seseorang, dan dapat menyembuhkan segala macam penyakit bila digunakan di bawah pengendalian pikiran sehingga seseorang dapat mencapai cahaya terang dalam dirinya. Menurut kitab Gerandha Samhita sebelum *pranayama* diawali terlebih dahulu dengan *nadi sodana*, selanjutnya disebutkan ada 8 jenis *prānāyāma* yang jika dilatih dengan baik, teratur akan memberikan implikasi seperti 1) *sahita*, ada dua jenis *sahita* yaitu *sagarbha sahita* dan *nirgarbha sahita*, 2) *suryabhedhi kumbhaka*, 3) *ujjayi*, 4) *sittali*, 5) *bastrika*, 6) *bhramari*, 7) *murcha* dan 8) *kevali*.

Melalui praktik delapan jenis pranayama yang tertuang dalam Gheraṇḍa Samhitā seperti disebutkan diatas, sejatinya di dalam badan, *prāṇa* mengalir merupakan bagian dari nafas alam semesta. Dengan mengontrol pernapasan, maka dapat mengontrol dan menenangkan pikiran. Terkendalinya pikiran, terkendalilah *prāṇa* dalam badan. Kontrol pernafasan meningkatkan kesehatan, meningkatkan vitalitas, mengurangi kegelisahan emosional dan menenangkan pikiran. Hal yang terpenting, mempercepat perkembangan spiritual, dengan menumpuk banyak tenaga dalam, yang kemudian dapat digunakan untuk meningkatkan seseorang untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Emanuel Swedenborg (dalam Kamajaya, 1998) menjelaskan pengaruh pernafasa bahwa pikiran dimulai dan diseimbangkan dengan getaran. Ketika seseorang berpikir panjang, dia menarik napas dalam-dalam, ketika dia berpikir cepat, napasnya bergetar hebat, ketika pikirannya gelisah karena marah, napasnya menjadi kacau, jika jiwanya seimbang dan tenang, maka begitu pula pernafasannya. Tetapi marilah buat kebalikannya yaitu dengan mencoba regangkan badan dan pada saat yang bersamaan bernafaslah seperti orang yang sedang marah dan ternyata itu tidak bisa dilakukan.

Dari uraian di atas jelas bahwa *prānāyāma* berperan dalam seseorang berpikir yang baik dan positif. Pemikiran yang harmonis berkaitan erat dengan cara pernapasan yang pelan, dalam, dan teratur. Pikiran kacau mempercepat ritme jantung dan pernapasan. Semua mengalami kejadian ini, bila sesak nafas dan megap-megap kalau terserang emosi secara tiba-tiba. Pernafasan menjadi pendek dan tidak teratur, bahkan dalam situasi yang sedikit tegang saja, waktu menunggu suatu tes wawancara. Sebaliknya, pernafasan yang cepat membatasi kemampuan mental. Oleh karena itu, untuk mendapatkan manfaat pernapasan, seseorang harus merasakan sistem pernapasan, serta proses *prānāyāma*, yang jarang dirasakan selama proses pernapasan. Padahal, dengan otomatis merasakan proses pernapasan, napas menjadi lembut, lambat, halus dan dalam. Semakin dalam bernapas, semakin rileks tubuh, pikiran menjadi lebih tenang dan damai, dan pencerahan batin terbuka pada saat yang bersamaan.

Kesimpulan

Satkarma, *mudra*, *asana*, dan *pranayama* merupakan sisi praktis dalam pengajaran Hatha Yoga yang tertuang dalam teks Gheraṇḍa Samhitā. Keempatnya secara siklis turut membantu kesempurnaan pelaksanaan yoga. *Satkarma* merupakan proses pemurnian ini bersifat preventif dan kuratif sehingga siapa pun dapat mempraktikkan teknik alami detoksifikasi yoga. Gerakan *mudrā* dikatakan lebih ampuh dalam mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesadaran energi vital (*prana*). Jika seseorang mampu mengembangkan energi yang ada dalam dirinya itu akan berpengaruh untuk penyembuhan diri sendiri maupun psikis orang lain, salah satunya dengan melakukan latihan *āsana* berbeda dengan olahraga. *Āsana* adalah teknik untuk menempatkan tubuh pada posisi mengolah kesadaran, relaksasi, konsentrasi, dan meditasi. *Prānāyāma* adalah pengaturan paru-paru menghirup dan menghembuskan napas melalui lubang hidung dengan tujuan mendistribusikan prana (energi) ke seluruh tubuh. *Prānāyāma* adalah bagian dari tubuh yoga dan merupakan *angga* keempat dalam *astangga* yoga yang memainkan peran penting dalam yoga.

Daftar Pustaka

- Bhasma, I. B. P., & Sudharma, I. N. (1993). Materi Pokok Yoga Modul 1-6. In 1-6 (pp. i–294). Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu dan Buddha.
- Buddhananda, Swami. 2012. *Moola Bandha The Master Key*. India: Yoga Publications Trust.
- Burley, M. (2000). *Haṭha-yoga: Its context, theory, and practice*. Motilal Banarsidass Publ.
- Effendi, Irmansyah. 2012. *Kundalini: Teknik Efektif untuk Membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Luar Biasa dalam Diri Anda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Feuerstein, G. (2011). *The path of yoga: An essential guide to its principles and practices*. Shambhala Publications.
- Kamajaya, G. (1998). *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patañjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mallinson, J. (2004). *The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation*. YogaVidya. com.
- Polak, M. (1996). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra dan Bandha* (I. W. Mawisnara (ed.)). Surabaya : Paramita.
- Saraswatī, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga*. Surabaya : Paramita.
- Sarkar, S. P. R. (1992). *Psikologi Yoga*. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Śivānanda, S. S. (1970). *Yoga Asanas*. Semarang: P.T. Mandira.
- Sura, I. G. (2001). *Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Agama Hindu*. Tangerang: Hanuman Sakti.
- Svatmarama, Y. (2002). *The Hatha Yoga Pradipika Translated by Pancham Sinh*.
- Vasu, S. C. (1933). *The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha Yoga (Terjemahan)*. Theosophical Publishing House.
- Wariati, Ni Luh Gede. 2009. *Aktivitas Yoga di Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar (Suatu Kajian Filosofis)* (Skripsi), Denpasar: IHDN Denpasar
- Zimmer, H.R. 1978. *Maya: der indische Mythos*, Insel-Verlag, ISBN 978-3458058816, halaman 62 (Jerman), OCLC 760396118.