

Yoga Arjuna Dalam Teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*

I Made Adi Brahman

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia
adibrahman@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

Yoga is a teaching that emerged and flows in line with Vedic civilization and continues to develop in line with the times. Patanjali's Yoga Sutra is ancient literature that can be used as a reference in understanding yoga. Yoga in its development in the Nusantara is widely described in several lontar texts which are classified as tattwa such as: Bhuana Kosa, Wrhaspati Tattwa, Tattwajnāna and Ganapati Tattwa. Kakawin Arjuna Wiwāha by Mpu Kanwa is a text which describes the yoga teachings practiced by Arjuna which is interesting and important to study. The aim of this research is to explore the process of Arjuna's yoga in the Kakawin Arjuna Wiwāha text with the hope that it can provide new insights and can be used as a guide for yoga practitioners. This research includes qualitative research with the primary data source being the Kakawin Arjuna Wiwāha manuscript translated by I Wayan Djapa which was published by the Indonesian Hindu University Postgraduate Program in 2013. The data collection method was through library research and document study, and then the data was analyzed using the hermeneutic method. Research has found that yoga is an effort to control the senses and mind to know and realize God within oneself as the Atman. Yoga is done with the concept of amutêr tutur pinahayu which is turning consciousness from body consciousness to Atman. Wiku Witaraga is the title for Arjuna who was able to control his sensual desires. Samadhi is the culmination of the practice of yoga where the Yogiswara gains a spiritual experience of his unity with God.

Keywords: *Yoga; Kakawin Arjuna Wiwāha; Amutêr Tutur Pinahayu; Samadhi*

Abstrak

Yoga merupakan ajaran yang muncul dan mengalir sejalan dengan peradaban Weda dan senantiasa mengalami perkembangan sejalan dengan perkembangan jaman. *Yoga Sutra Patanjali* merupakan literatur kuno yang dapat dijadikan rujukan dalam memahami yoga. Yoga dalam perkembangannya di Nusantara banyak diuraikan dalam beberapa naskah lontar yang tergolong *tattwa* seperti: *Bhuana Kosa, Wrhaspati Tattwa, Tattwajnāna* dan *Ganapati Tattwa*. *Kakawin Arjuna Wiwāha* karya Mpu Kanwa adalah naskah yang di dalamnya menguraikan ajaran yoga yang dilakukan oleh Sang Arjuna yang menarik dan penting untuk dikaji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana proses yoga Sang Arjuna dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* dengan harapan dapat memberi wawasan baru dan dapat dijadikan pedoman bagi para praktisi yoga. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan sumber data primer naskah *Kakawin Arjuna Wiwāha* hasil terjemahan I Wayan Djapa yang diterbitkan oleh Program Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia tahun 2013. Metode pengumpulan data melalui studi kepustakaan dan studi dokumen, yang selanjutnya data dianalisis dengan metode hermeneutika. Penelitian mendapatkan hasil yoga adalah usaha mengendalikan indria dan pikiran untuk mengetahui dan menyadari Tuhan dalam diri sebagai Sang *Atman*. Yoga dilakukan dengan konsep *amutêr tutur pinahayu* yaitu membalikkan kesadaran dari kesadaran badan menuju *Atman*. *Wiku Witaraga* adalah gelar bagi Sang Arjuna yang telah

mampu mengendalikan nafsu indrianya. *Samadhi* merupakan puncak dari pelaksanaan yoga dimana sang *Yogiswara* mendapatkan pengalaman rohani tentang kesatuan dirinya dengan Tuhan.

Kata Kunci: *Yoga; Kakawin Arjuna Wiwāha; Amutêr Tutur Pinahayu; Samadhi*

Pendahuluan

Yoga merupakan ajaran yang muncul dan mengalir sejalan dengan peradaban Weda dan mengalami perkembangan sejalan dengan perkembangan jaman. Hiranyagarbha adalah pencetus yoga paling awal, dan dalam periode selanjutnya ajaran yoga ini disistematisasikan oleh Maha Rsi Patanjali dalam karyanya *Yoga Sutra* (Surpi & Nantra, 2022). Perkembangan yoga selanjutnya banyak mendapat pengaruh dari para *Yogi* yang hidup di jaman modern. Menurut Rsi Patanjali, yoga didefinisikan sebagai *citta vritti nirodhah* (*Yoga Sutra* I.2) yang mengandung pengertian penghentian/pengendalian *citta* atau benih pikiran dan perasaan dari *vritti* atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan (Krishna, 2015). Pengendalian benih-benih pikiran dan perasaan (*citta*) dari perubahan atau gelombang pikiran (*vritti*) merupakan inti sari dari yoga. Tujuan dari pelaksanaan yoga untuk mencapai *moksartham jagathita* yaitu kebebasan dan kesejahteraan hidup di dunia. Pengendalian pikiran dan perasaan adalah hal yang utama dalam yoga. Jika pikiran liar tanpa kendali maka berpotensi menimbulkan hal-hal negatif seperti: kecemasan, ketakutan, kegelisahan, dan hilangnya kemampuan untuk mengontrol diri sehingga ujungnya akan memberikan dampak pada hilangnya kedamaian dan kebahagiaan dalam diri.

Yoga Sutra Patanjali adalah salah satu teks yang menguraikan tentang yoga dengan sistematis dan mendalam. Selain itu, terdapat juga beberapa naskah utama yang menguraikan yoga seperti: *Gheranda Samhita*, *Siva Samhita*, dan *Hatha Yoga Pradipika*. Dalam perkembangannya, ajaran yoga telah memberikan pengaruh ke berbagai belahan dunia dan termasuk juga dalam perkembangan pernaknakan di nusantara. Dalam tradisi pernaknakan nusantara, ajaran yoga diuraikan dalam beberapa naskah lontar yang tergolong jenis *tattwa* (teo-filosofi). *Jnana Siddhanta*, *Tatwajnāna*, *Bhuwana Kosa*, *Wrhaspati Tattwa*, *Ganapati Tattwa*, dan *Dharma Patanjala* merupakan beberapa naskah nusantara yang di dalamnya menguraikan ajaran yoga. Yoga dalam beberapa naskah tersebut diuraikan sebagai jalan atau metode untuk mencapai *Hyang Widhi* (*Hyang Parameswara*) sebagai kebenaran dan hakikat yang tertinggi dalam kehidupan.

Selain beberapa naskah lontar *tattwa* tersebut di atas, *Kakawin Arjuna Wiwāha* maha karya dari sang *pengawi* Mpu Kanwa yang diperkirakan hidup pada jaman dinasti Raja Airlangga antara tahun 1028-1035 merupakan salah satu karya sastra dalam bentuk *kakawin* atau jenis puisi Jawa Kuno. Salah satu tema pokok dalam *kakawin* tersebut adalah perilaku tapa (yoga) sang Arjuna untuk meraih cita-cita kesempurnaan dalam hidup yaitu *moksartam jagathita* dengan jalan menyelaraskan tugas (kewajiban) sebagai seorang ksatria (*dharmaning negara*) dengan tetap memegang teguh pada kebenaran agama (*dharmaning agama*). Tapa yang dilakukan Arjuna dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* pada prinsipnya merupakan bentuk dari pelaksanaan yoga. Walaupun, ajaran yoga yang diuraikan dalam teks ini tidak sesistematis seperti tahapan yoga yang diajarkan oleh Rsi Patanjali melalui *astanga yoga* dan juga *sadanga yoga* seperti yang diuraikan dalam beberapa naskah lontar *tattwa* seperti yang disebutkan di atas. Keteguhan tapa (yoga) sang Arjuna ditengah berbagai macam godaan yang datang dari para bidadari dan ujian dari para dewata, pada akhirnya mengantarkannya pada tujuan tertinggi dari laku tapa yoga yang dilakoninya. *Cadu sakti* yang berwujud panah *Pasupati* merupakan anugerah yang diterima Sang Arjuna dari *Hyang Siwa* sebagai bentuk kematangan dan

buah dari tapanya. Anugerah tersebut selanjutnya dijadikan sarana dan pedoman dalam menjalani *dharmaning negara* dan *dharmaning agama*.

Penelitian ini merupakan salah satu dari beberapa penelitian yang mengangkat permasalahan tentang yoga atau penelitian yang berkaitan dengan teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*. Ada pun beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan tema penelitian ini antara lain: Naryana (2023) dalam penelitiannya etika yoga dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha*, Darma (2022) dalam penelitiannya ajaran ketuhanan dalam Teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*, Selasih (2022) *religious values applied by women in Kakawin Arjuna Wiwāha*, Windya (2020) *Kakawin Arjuna Wiwāha: kajian teologi Hindu*, Brahman & Sena (2022) filosofi yoga dalam kitab *Siva Samhita*, Sugata & Juniarta (2022) *implementasi ajaran Hatha Yoga pada Gheranda Samhita dalam kehidupan praktis*, Sena (2021) *The concept of yoga in the Tattwa Jnana Script*. Diantara penelitian tersebut belum ditemukan penelitian yang membahas tentang formulasi atau rumusan ajaran yoga yang secara terperinci yang digali dari teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*, sehingga ada peluang untuk mengisi kekosongan tersebut. Penelitian ini mencoba memformulasikan secara sistematis ajaran yoga yang terkandung dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*, sehingga diharapkan menghasilkan suatu temuan baru berupa konstruksi ajaran yoga dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*. Konstruksi ajaran yoga lewat laku tapa Sang Arjuna dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* merupakan suatu hal yang menarik dan penting untuk diteliti dengan harapan dapat mempermudah dalam memahami ajaran yoga yang terkandung dalam teks ini. Selain itu, hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sumber referensi bagi para *sadhaka* atau praktisi yoga yang ingin mendalami ajaran yoga. Selanjutnya, laku yoga Sang Arjuna dapat dijadikan pedoman yang patut untuk diteladani dalam meraih manisnya buah dari pelaksanaan yoga. Pengalaman *Samadhi* mengantarkan sang *yogiswara* pada pengalaman batin akan kesatuan dari kesejatian manusia sebagai *Atman* dengan *Hyang Widhi* sebagai realitas tunggal dari kehidupan. Selanjutnya, pengalaman tersebut dapat dijadikan landasan dalam menjalani *dharmaning negara* dan *dharmaning agama* guna mewujudkan tujuan hidup *moksartam jagadhita* yaitu kebebasan (kalepasan) di dunia / akhirat serta kesejahteraan ketika hidup di dunia.

Ajaran yoga terkandung dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* digali dengan menggunakan metode hermeneutika. Tujuan hermeneutika seperti yang dinyatakan Irmayanti (Kaelan (2012) adalah untuk mencari dan menemukan makna yang terkandung dalam objek penelitian yang berupa fenomena kehidupan manusia, melalui pemahaman dan interpretasi. Prinsip kerja hermeneutika menurut Schleiermacher (Kaelan (2012) adalah untuk menangkap *objective geist* (makna yang terdalam), yang terkandung dalam objek penelitian. *Objective geist* dapat pula diartikan makna terdalam, hakikat nilai yang terkandung dalam objek penelitian.

Metode

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif karena tidak melakukan hitung-hitungan dalam melakukan justifikasi epistemologi. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada uraian-uraian yang berkaitan dengan konsep dan nilai-nilai. Jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa deskripsi mengenai ajaran yoga yang bersumber pada teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*. Sumber data dalam penelitian ini ada dua, yaitu: 1) sumber data primer atau sumber data utama untuk menggali ajaran yoga dalam penelitian ini adalah naskah *Kakawin Arjuna Wiwāha* hasil terjemahan I Wayan Djapa yang diterbitkan oleh Program Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia tahun 2013. Naskah tersebut dipilih dengan pertimbangan sudah menggunakan terjemahan bahasa Indonesia sehingga lebih membantu peneliti dalam memahami arti teks yang teks aslinya berbahasakan Jawa Kuno. 2) Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah pustaka

atau *literature* penunjang yang dipandang relevan dengan isi penelitian ini. Sumber data sekunder itu antara lain; buku-buku atau *literature* yang mengandung uraian atau pembahasan tentang yoga. Adapun beberapa *literature* penunjang seperti: *Yoga Sutra Patanjali*, *Siwa Tattwa*, *Siwa Samhita* dan beberapa literatur yang lainnya yang berkaitan erat dengan topik penelitian.

Data dikumpulkan melalui dua cara yaitu: 1) Studi kepustakaan yaitu dengan cara mencari sumber kepustakaan berupa buku, jurnal dan literatur terkait, mengutip materi baik dari naskah, teks, dan buku yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti. 2) Studi dokumen yaitu pengumpulan data dengan cara mempelajari dokumen atau catatan yang mengandung informasi atau data yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Selanjutnya data dianalisis melalui langkah-langkah diantaranya dengan mengelompokkan data, melakukan analisis dan menginterpretasikan data-data kualitatif sehingga menjadi informasi yang utuh. Hasil analisis data disajikan secara deskriptif-naratif dengan menekankan pada kesatuan sistemik. Kesatuan sistemik yang dimaksud adalah keterpaduan aspek ontologis epistemologis, metodologis dari objek yang diteliti. Aspek ontologis yoga disajikan dengan menggali batasan-batasan dari ajaran yoga, yang selanjutnya dalam aspek epistemologi mencoba menyusun data atau informasi yang didapat menjadi kerangka keilmuan yoga dengan berpedoman pada metodologi yang telah dirancang sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

1. Laku Tapa (Yoga) Sang Arjuna Dalam Teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*

Laku tapa (yoga) Sang Arjuna merupakan salah satu tema pokok yang terkandung dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*. Setidaknya ada tiga bagian pokok yang terkandung dalam *kakawin* ini seperti yang dinyatakan oleh Gelgel dalam naskah *Kakawin Arjuna Wiwāha* yang diterjemahkan oleh Djapa (2013) dan diterbitkan oleh Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia. Ketiga bagian tersebut antara lain: 1) tapa arjuna, 2) peranannya (Arjuna) yang menentukan dalam mengalahkan Niwatakawaca, 3) Anugerah di surga. Dari ketiga bagian tersebut, dalam penelitian ini secara khusus menguraikan tentang laku tapa (yoga) Sang Arjuna. Tapa menurut Zoetmulder & Robson (2011) mengandung pengertian mati raga, pengendalian indera atau nafsu, yoga. Berdasarkan pengertian tersebut, kata tapa identik dengan pengendalian indera atau nafsu atau dalam istilah yang lebih spesifik dapat dikatakan sebagai aktivitas yoga sebagai aktivitas pengendalian diri dalam aspek lahir dan batin.

Uraian Mpu Kanwa tentang laku tapa (yoga) Sang Arjuna dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* dapat dikatakan tidak sistematis ajaran Rsi Patanjali melalui *astanga yoga* ataupun ajaran *sadanga yoga* seperti yang diuraikan dalam beberapa teks lontar *tattwa* di nusantara. Rsi Patanjali mensistematisasikan ajaran yoga melalui delapan pilar atau bagian utama yang disebut *astanga yoga*, yang terdiri dari: 1) *yama*, 2) *niyama*, 3) *asana*, 4) *pranayama*, 5) *pratyahara*, 6) *dharana*, 7) *dhyana*, 8) *samadhi*. Walaupun Mpu Kanwa tidak menggunakan istilah khusus dalam menggambarkan proses atau tahapan yoga yang dikaloni Sang Arjuna seperti yang diurai oleh Rsi Patanjali melalui *astanga yoga*, namun baik Mpu Kanwa maupun Rsi Patanjali dan beberapa ulasan dari teks yoga dapat disimpulkan bahwa laku tapa (yoga) sebagai cara untuk mencapai tujuan hidup yaitu *moksartam jagaghita*. Dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha*, Mpu Kanwa menceritakan yoga yang dilakoni Sang Arjuna dilatar belakangi sebagai panggilan dalam menuntaskan *swadharma* sebagai seorang ksatria dalam konteks *dharmaning negara* dan *dharmaning agama*. Hal ini menjadi mungkin hanya jika seseorang memiliki hati dan pikiran (*citta*) yang jernih, bebas dari nafsu indria (*wisaya*), tidak tenggelam dalam kenikmatan hawa nafsu (*indriayoga marga*) paham akan hakikat kebenaran tertinggi (*jnanabhyudreka*) dan

memiliki rasa bhakti terhadap *Hyang Widhi* yang kesemua itu didapat melalui laku tapa (yoga) yang ketat. *Kakawin Arjuna Wiwāha* menggambarkan laku tapa (yoga) Sang Arjuna yang teguh ditengah berbagai macam godaan dan ujiannya serta anugrah yang diperoleh sang *yogiswara*. Sebelum lebih lanjut membahas tentang laku tapa (yoga) sang Arjuna berikut uraian singkat tentang pengertian dan hakikat yoga.

Secara etimologi yoga berasal dari bahasa Sanskerta dari akar kata *yuj*. Menurut Rsi Panini, kata *yuj* mengandung tiga arti yang berbeda yaitu: penyerapan, *samadhi* (*yujyate*); menghubungkan (*vinakti*); dan pengendalian (*yojyanti*) (Brahman, 2021). Rsi Patanjali dalam *Yoga Sutra* I.2 merumuskan yoga sebagai *citta vritti nirodhah* yaitu penghentian/pengendalian *citta* atau benih-benih pikiran dan perasaan dari *vritti* atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan (Krishna, 2015). Menurut Saraswati (2005) yoga dinyatakan sebagai penghubungan, pengaitan atau persatuan jiwa individu dengan Beliau Yang Maha Esa, mutlak dan tak terhingga.

Senada dengan pengertian yoga seperti tersebut di atas, menurut Yogananda (2007) yoga dinyatakan sebagai *union of the individual consciousness or soul with the Universal Consciousness or Spirit*. Dalam konteks yang lain, dalam Yogananda (2002) yoga dinyatakan sebagai *the science of Self-realization that is the real meaning of yoga*. Pada prinsipnya yoga mengandung pengertian penyatuan: penyatuan antara kesadaran individu atau jiwa dengan kesadaran universal atau Tuhan. Yoga tidak lain adalah suatu pengetahuan untuk merealisasikan sang diri. Dalam *Katha Upanisad* 2.3.11 yoga dirumuskan sebagai *tam yogam iti manyante sthiram indriya dharanam* yang mengandung pengertian yoga adalah pengendalian atau penguasaan terhadap indria (Radhakrishnan, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, paling tidak terdapat tiga aspek yang mendasar dari yoga yaitu: 1) yoga adalah pengendalian, yaitu mengendalikan diri dalam aspek jasmani dan rohani. Dalam pengertian ini, apapun bentuk atau jenis yoga yang dijalani, didalamnya pasti mengandung unsur adanya pengendalian diri baik dalam aspek jasmani (lahir) dan rohani (batin). 2) yoga adalah cara atau jalan atau metode untuk menghubungkan antara kesadaran diri (jiwa/*Atman*) dengan Tuhan (*Paramatman*) sebagai kesadaran kosmik. Dalam pengertian yang kedua ini maka dikenal beberapa macam yoga seperti: *karma*, *bhakti*, *jnana*, *japa*, dan *raja yoga* serta beberapa jenis yoga yang lainnya. 3) yoga adalah suatu kondisi dimana terjadi penyerapan (*Samadhi*) atau penyatuan kembali antara kesadaran diri (jiwa/*Atman*) yang ada dalam diri dari seseorang yang melaksanakan yoga dengan kesadaran alam semesta atau kosmik (Tuhan/*Paramatman*) sebagai objek yang menjadi tujuan dari pelaksanaan yoga.

Mpu Kanwa menggambarkan laku tapa (yoga) Sang Arjuna melalui kemampuannya dalam menguasai atau mengendalikan nafsu indria dan pikiran ditengah berbagai macam godaan duniawi. Penguasaan atau pengendalian yang ketat dan sempurna terhadap indria dan pikiran dari pengaruh objek luar menghasilkan suatu keadaan batin yang begitu jernih dan tenang. Keadaan batin yang demikian oleh Mpu Kanwa diibaratkan seperti keberadaan air dalam sebuah tempayan dalam kondisinya yang tenang dan jernih. Hanya air dalam keadaan yang tenang dan jernihlah bayangan bulan dapat tertangkap dengan sempurna. Hal tersebut seperti yang termuat dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* XI.1 *wirama totaka* sebagai berikut:

*Śaśi wimba hanéng ghaṭa mési bañu,
ndan asing śuci nirmala mési wulan,
iwa mangkana rakwa kiténg kadadin,
ring angambēki yoga kiténg sakala.*

Terjamahannya:

Seperti bayangan bulan dalam tempayan yang berisi air. Tetapi yang (airnya) jernih tak ternoda saja yang berisi bulan. Demikianlah konon paduka *Bhatara* terhadap seluruh penjelmaan. Terhadap yang melakukan yoga paduka *Bhatara* terlihat dalam wujud jasmaniah (Djapa, 2013).

Berdasarkan kutipan di atas, Mpu Kanwa menggambarkan yoga sebagai suatu keadaan yang mana kehadiran Tuhan (*Bhatara*) nyata pada seorang yang melaksanakan yoga. Dapat diartikan pula bahwa yoga adalah cara atau metode untuk mengetahui keberadaan Tuhan (*Bhatara*), sebagaimana juga yang dinyatakan oleh Tim Penyusun (2005) yoga merupakan jalan yang praktis untuk mengalami kenyataan Jiwa. Bagaimana yoga dapat mengantarkan seseorang untuk bisa sampai pada suatu keadaan perjumpaan dengan Tuhan? Jawaban dari pertanyaan tersebut secara sederhana dijelaskan dengan analogi atau perumpamaan keadaan air yang tenang dan jernihlah yang dapat menangkap bayangan bulan.

Analogi Mpu Kanwa tentang bayangan bulan yang dapat muncul dengan jelas pada wadah (tempayan) yang berisi air yang tenang dan jernih secara hermeneutik dapat dimaknai sama seperti kehadiran Tuhan pada seseorang yang memiliki pikiran (*citta*) yang tenang dan jernih. Badan manusia diibaratkan seperti tempayan atau wadah yang dapat difungsikan untuk menampung air atau dengan kata lain tempayan simbolisasi dari badan manusia. Sedangkan air adalah simbolisasi dari pikiran manusia. Bulan adalah simbolisasi dari perwujudan dari Tuhan (*Bhatara*), sedangkan bayangan bulan adalah simbolisasi dari sang diri (*Atman*). Berdasarkan hal tersebut, penjelasan tentang hakekat yoga berangkat dari relasi atau hubungan antara substansi yaitu: 1) badan manusia yang dilambangkan sebagai tempayan, 2) pikiran atau *citta* yang dilambangkan sebagai air, 3) Tuhan (*Parameswara*) yang dilambangkan sebagai bulan, 4) sang diri (*Atman*) yang dianalogikan sebagai bayangan bulan.

Relasi Tuhan (*Parameswara/Paramasiwa*) dengan sang diri (*Atman*) dalam lontar *Tattwa Jnāna* dijelaskan sebagai berikut. Pada dasarnya terdapat dua prinsip utama di alam semesta yaitu *Cetana* (unsur kesadaran) dan *Acetana* (unsur ketidaksadaran). Pertemuan dari kedua unsur ini melahirkan *Siwatattwa* yang terdiri dari tiga tingkatan, yaitu: *Paramasiwatattwa*, *Sadāsiwatattwa*, dan *Āmikatattwa*. *Paramasiwatattwa* adalah Tuhan (*Bhatara Siwa*) yang murni, tidak tersentuh oleh unsur apapun. *Sadāsiwatattwa* adalah *Bhatara Siwa* yang sudah terkena pengaruh *Acetana* sehingga kesadarannya mulai menurun dan dalam keadaan demikian beliau mempunyai kemahakuasaan yang disebut *Cadu Sakti*. *Āmikatattwa* adalah *Bhatara Siwa* yang kesadarannya paling kuat terkena pengaruh *Acetana* yang bersifat *mayatattwa* (menutupi kebenaran) sehingga lupa akan jati dirinya, dan dalam keadaan demikian beliau disebut sebagai *Atman* yang ada pada semua mahluk. Oleh karena *Atman* berada dalam tubuh mahluk hidup yang bersifat mengelabui (*maya*), maka tidak menyadari hakekat dirinya yang sejati (Tim, 2005).

Badan atau tempayan adalah wadah dari pikiran untuk dia berlabuh. Pada dasarnya badan terbuat dari *panca mahabhuta* atau lima elemen (tanah, air, api, udara, dan ether) yang memiliki sifat ketidaksadaran (*maya/avidya*). Sedangkan pikiran adalah unsur yang lebih halus yang menjadi jembatan bagi badan yang sifat ketidaksadaran (*avidya*) untuk menuju sifat kesadaran (*vidya*). Tuhan atau *Parameswara* yang dilambangkan sebagai bulan adalah kesadaran kosmik, sedangkan bayangan bulan yang ditangkap oleh air yang tenang dan jernih dalam tempayan adalah cerminan dari Sang Jiwa (*Atman*) yang ada dalam badan manusia. Yoga adalah usaha untuk mengkondisikan pikiran agar ada dalam kondisi yang tenang dan jernih. Disinilah pentingnya pengendalian pikiran dalam yoga. Jika pikiran mampu dikondisikan dalam keadaan yang paling tenang dan jernih, maka otomatis keberadaan Tuhan (*Parameswara*) yang hadir sebagai sang jiwa (*Atman*) dalam diri manusia akan hadir dan kelihatan dengan jelas.

Guna mengkondisikan pikiran dan perasaan dalam keadaan paling tenang dan damai tentu bukanlah permasalahan yang gampang. Untuk mengkondisikan air agar jernih maka segala material yang dapat menyebabkan ia menjadi kotor sedapat mungkin mesti dijauhkan. Demikian juga kondisi dan material yang dapat memicu menjadi beriak atau bergoncang juga mesti dijauhkan. Menjaga kejernihan dan ketenangan air dalam tempayan sama halnya dengan menjaga kondisi pikiran dan perasaan agar senantiasa jernih dan stabil tanpa guncangan. Dibutuhkan usaha yang tidak kenal lelah untuk belajar mengkondisikan pikiran dan perasaan agar selalu menjadi jernih dan stabil. Sebab, pikiran dan perasaan rentan terkena pengaruh dari luar dirinya, dan rentan juga terkena pengaruh yang berasal dari dalam alam bawah sadarnya.

Mpu Kanwa memang tidak menceritakan secara mendetail bagaimana langkah dari usaha atau *sadhana* Sang Arjuna sehingga mampu memiliki kemampuan untuk mengkondisikan pikiran (*citta*) dalam keadaan yang tenang dan jernih. Namun, kutipan *pupuh* di atas *ring angambēki yoga kiténg sakala* memberikan pernyataan yang jelas bahwa Tuhan (*Parameswara*) hadir pada seseorang yang melaksanakan yoga. Tujuan utama dari pelaksanaan yoga atau pengendalian pikiran adalah untuk mencapai penyatuan (*samyama*) dengan Tuhan sebagai objek yang dituju. Tuhan (*Parameswara*) diibaratkan sebagai bulan, sedangkan sang diri (*Atman*) diibaratkan sebagai bayangan bulan, pikiran yang jernih atau *citta* diibaratkan sebagai air, dan badan manusia diibaratkan sebagai tempayan. Maka, yoga adalah usaha untuk menghadirkan keberadaan Tuhan/*Paramatman* bulan sebagai sang diri/*Atman* bayangan bulan dalam diri manusia tempayan dengan cara memurnikan dan menenangkan *citta* atau pikiran air.

Konsep yoga yang diuraikan Mpu Kanwa dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* pada prinsipnya tidak berbeda dengan yang dinyatakan Rsi Patanjali dalam *yoga sutra*. Pada prinsipnya yoga adalah usaha untuk mengkondisikan telaga *citta* atau benih pikiran dalam kondisi yang paling tenang dan murni sehingga kebenaran tentang aspek ketuhanan yang ada dalam diri dapat terungkap dengan jelas. Apabila telaga *citta* ini mendapatkan pengaruh atau gangguan yang menyebabkan ia menjadi keruh dan beriak (*vritti*), maka disaat itu pula kehilangan kemampuannya untuk merefleksikan kebenaran dengan sempurna.

2. Arjuna Sang *Wiku Wītarāga*: Pendeta Yang Bebas Dari Hawa Nafsu

Arjuna adalah gambaran dari seorang tokoh yang melaksanakan yoga dengan penuh kedisiplinan sehingga membuahkan kesuksesan dalam mencapai tujuan tertinggi dari yoga. Ketokohan Sang Arjuna tidak hanya dituangkan dalam naskah *Kakawin Arjuna Wiwāha*, namun sosoknya juga menjadi bagian penting diturunkannya kitab *Bhagawad Gita*. *Bhagawad Gita* adalah salah satu kitab penting dalam agama Hindu yang di dalamnya mengandung ajaran ketuhanan (*brahmawidya*), yoga dan filsafat kehidupan yang disajikan lewat dialog antara Sri Krisna dengan Arjuna. Sri Krisna tidak lain adalah sosok *Avatara* Wisnu atau manifestasi Tuhan yang memiliki misi untuk mengajarkan manusia tentang ajaran kebenaran (*dharma*), sedangkan Arjuna adalah representasi dari umat manusia yang haus akan ajaran kebenaran. *Kakawin Arjuna Wiwāha* dan *Bhagawad Gita* merupakan dua naskah yang sama-sama menghadirkan Arjuna sebagai representasi dari seseorang yang haus akan ajaran kebenaran dan berusaha untuk meraih kebenaran tersebut. Melalui pelaksanaan yoga, Sang Arjun telah berhasil mencapai tujuan tertinggi dari kehidupan yaitu *moksartham jagathita* seperti yang direpersentasikan dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* dan kitab *Bhagawad Gita*.

Keberhasilan Sang Arjuna dalam meraih tujuan hidup yang tertinggi melalui pelaksanaan yoga, tidak lepas dari kemampuannya dalam melakukan pengendalian diri. Kemampuan Sang Arjuna untuk mengendalikan diri ditengah berbagai macam godaan

kenikmatan indriawi (*wisaya*) adalah jalan yang mengantarkannya pada tujuan dari pelaksanaan yoga. Arjuna adalah perlambangan dari seseorang yang memiliki kemampuan dalam hal pengendalian diri. *Arjuna represents the devotee of self control, patience, determination within* (Yogananda, 2007). Arjuna tidak lain adalah representasi dari seorang *bhakta* yang penuh dengan pengendalian diri, penuh kesabaran, memiliki tekad yang mendalam untuk menggali dan mengetahui kebenaran.

Sejalan dengan pernyataan di atas, Mpu Kanwa dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* XII.4 dinyatakan *satiru-tirun krtartha sira deni kadhiranira* yang mengandung pengertian bahwa yang pantas dijadikan teladan atau contoh adalah Sang Arjuna yang telah mencapai tujuannya karena keteguhan hatinya. Keteladanan Sang Arjuna dalam melaksanakan *swadharma* atau kewajibannya patut untuk dijadikan cerminan dan pedoman bagi siapapun yang ingin meraih kesuksesan. Dalam hal melaksanakan tapa (yoga), Arjuna adalah tokoh yang patut diteladani karena kemampuannya dalam mengendalikan diri, dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati tetap berpegang teguh pada tujuan meskipun berbagai macam cobaan dan godaan menghampirinya. Maka, dalam hal ini sangat tepat Mpu Kanwa memuliakan Sang Arjuna dengan julukan sebagai *Wiku Wītarāga* atau seorang pendeta yang telah terbebas dari hawa nafsu.

Kenikmatan duniawi yang disalurkan melalui kenikmatan objek indriawi bukanlah tujuan dari seorang yang berstatus pandita atau *yogiswara*. Bagi seorang *yogiswara* yang telah mencapai tujuan rohani tertinggi, kenikmatan indriawi, nama baik maupun kemasyuran bukanlah tujuan yang pantas untuk dikejar. Pada *pupuh* pertama dari *kakawin Arjuna Wiwāha*, Mpu Kanwa menceritakan tentang keadaan batin dari seorang yang telah melampaui keadaan dan kenikmatan duniawi. Visi rohani yang dijabarkan merupakan tujuan sejati dari kehidupan dari seorang yang berstatus *yogiswara*. Dalam *Arjuna Wiwāha*, I.1 wirama *Sardulawikridita* dinyatakan sebagai berikut.

*Ambek sang paramartha pandita/huwus limpad sakeng sunyata,
tan sangkeng wisaya prayojana nira/lwir sanggraheng lokika,
siddhaning yasa wiryya don ira/suka ning rat kininkin nira,
santosaheletan kelir sira/sakeng sang hyang Jagatkarana.*

Terjemahannya:

Keadaan batin orang bijaksana yang sejati, telah menembus batas akhir status kekosongan. Bukan objek-objek panca indria yang menjadi tujuannya, seperti pendapat umum di masyarakat. Berhasilnya perbuatan yang menyebabkan seseorang mendapat kehormatan dan kepahlawanan itulah tujuan beliau, terutama kesejahteraan masyarakatlah yang selalu diusahakannya dengan keras. Menerima apapun yang terjadi hanya bersekot tabir tipis beliau itu, dari keberadaan Sang *Hyang Siwa* (Djapa, 2013).

Berdasarkan kutipan *pupuh* tersebut di atas dengan jelas dinyatakan bahwa bagi seorang *pandita* yang bijaksana yang telah paham tentang hakikat kebenaran, objek indria atau kenikmatan yang muncul dari objek indriawi yang dalam teks disebutkan dengan istilah *wisaya* bukanlah tujuan dari tindakannya. Ketika *wisaya* atau kenikmatan indriawi bukanlah yang menjadi tujuan, maka potensi yang memicu timbulnya kenikmatan indriawi itupun mesti dikenali untuk selanjutnya mesti dapat dikendalikan. Dalam hal ini, yoga adalah ajaran yang memberikan petunjuk untuk mengenali potensi tersebut, yang untuk selanjutnya dipilihnya metode yoga yang tepat untuk pengendaliannya.

Yoga dengan mengendalikan atau membalikkan kesadaran indria untuk diarahkan pada kesadaran Jiwa dalam *kakawin Arjuna Wiwāha* dinyatakan dalam konsep *amutēr tutur pinahayu* yang mengandung pengertian mendalami *tutur* yang dilakukan dengan sempurna (Djapa, 2013). Dalam pengertian yang sama, *amutēr tutur pinahayu* oleh tim

diterjemahkan sebagai membalik kesadaran secara benar (Tim Penyusun, 2002). Membalik kesadaran yang dimaksud adalah membalikkan kesadaran dari kesadaran indria yang bersifat materi untuk dialihkan menuju kesadaran Sang Jiwa yang bersifat rohani. Kesadaran indria adalah kesadaran yang muncul dan dipengaruhi oleh sifat dari ketidaktahuan (*avidya*) atau pengetahuan yang keliru. Kesadaran indria ini seringkali menjebak manusia dalam kebahagiaan yang bersifat sementara dan semu. Pengalaman suka dan duka adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kesadaran indria ini. Sedangkan kesadaran Sang Jiwa adalah kesadaran murni yang penuh pengetahuan (*vidya*), sifatnya adalah *satcitananda* atau keabadian, kesadaran dan kebahagiaan yang abadi.

Kemampuan yoga Sang Arjuna untuk membalikkan kesadarannya dari kesadaran fisik atau indria untuk beralih ke kesadaran Jiwa digambarkan seolah-olah telah berganti badan, pikirannya tidak lagi di dunia, kebahagiaannya tidak lagi berbalik menjadi penderitaan *kadi masalin sarira suka tan pabalik prihati* (*Arjuna Wiwāha* XII.4). Demikian gambarannya seseorang yang telah menguasai dirinya yang kecil (kesadaran akan tubuh) dengan kesadaran dirinya yang sejati (kesadaran *Atman*). Indrianya tidak lagi liar dan seolah-olah kehilangan kekuatannya, berbagai macam godaan tidak lagi mampu mempengaruhinya, dan kemampuan untuk mengontrol diri hadir sepenuhnya dalam dirinya. Keadaan demikian digambarkan dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha* IV.8 *wirama basantatilaka* dinyatakan sebagai berikut.

*nālingnya sang prawara Phālguna niṣkalēṅka,
pañcēndriyāwēdi tumon wiṣayanya ngūni,
wruh mangrēṅgō wruh umulat juga tan wikalpa,
māryyāṅawésa ri hēning nira saprahāra.*

Terjemahannya:

Demikian permohonannya, namun Sang Arjuna tidak tergoda. Panca inderanya telah takut melihat objek kesenangannya dahulu. Masih dapat mendengar dan melihat, tetapi tanpa gangguan apapun. Semuanya tidak mengganggu lagi karena kejernihan hatinya walaupun dalam sejenak (Djapa, 2013).

Petikan *pupuh* di atas menceritakan kegagalan para bidadari khayangan untuk menggoda tapa Sang Arjuna. Ketika Sang Arjuna digoda oleh para bidadari khayangan yang terkenal dengan kecantikan dan kemampuannya untuk membangkitkan nafsu birahi, namun semua itu sia-sia belaka karena sedikitpun batin Sang Arjuna tidak terpengaruhi olehnya. Pengertian ini memberikan makna bahwa dengan penguasaan dirinya yang penuh, Sang Arjuna mempunyai pengetahuan untuk melihat dan mendengar dalam konteks panca indera dan *panca wisaya*, tetapi beliau tidak bingung. Ketidakbingung Sang Arjuna dalam hal ini disebabkan karena beliau telah mencapai keheningan batin yang begitu mendalam sebagai hasil tapanya.

Panca indrianya telah menjadi enggan atau bahkan takut melihat objek kesenangannya yang dahulu menjadi sifat bawaannya. Mengapa hal tersebut bisa terjadi? Disinilah karena kemampuan Arjuna yang telah mampu mengalihkan dan menempatkan kesadarannya pada tingkatan keheningan yang lebih tinggi. Dalam konteks ini Sang Arjuna dikenal juga dengan sebutan *Bhagawan Ciptaning* atau orang suci yang memiliki batin yang hening, suci, jernih, tidak dilekati oleh *wisaya*. Indrianya seolah kehilangan kemampuannya untuk memberikan respon terhadap objek yang ditangkapnya sehingga batinnya selalu jernih dan seimbang. Indrianya seolah seperti kamera pengintai (CCTV) yang hanya mampu merekam objek tapi tidak mampu memberikan respon terhadap objek yang ditangkapnya. Inilah prinsip membalikkan kesadaran *amutêr tutur pinahayu* membalikkan kesadaran dari kesadaran indria yang bersifat gelap dan kotor untuk dilabuhkan pada kesadaran Jiwa (*Atman*) yang terang, jernih, dan murni.

Dalam *Bhagawad Gita* II.58 dinyatakan sebagai berikut:

yadā samharate cāyam kūrmo ngāniva sarvasah, indriyānindriyārthebhyas tasya prajñā pratishitā.

Terjemahannya:

Ibarat penyu menarik anggota badan ke dalam cangkangnya, demikianlah penyu menarik semua indrianya dari segenap objek keinginannya, yang arif bijaksana dalam keseimbangan (Pudja, 2004).

Kemampuan untuk mengendalikan indria melalui yoga patutnya selalu dijaga dengan baik. Seperti kura-kura yang menarik seluruh anggota badan, demikianlah seorang *yogiswara* yang menarik seluruh kecenderungan indriawinya dalam sikap mawas diri yang sempurna dan penuh keseimbangan. Kehilangan kemampuan untuk selalu mawas diri dalam yoga dapat memberikan efek yang tidak baik dan dapat menimbulkan kesia-siaan belaka. Mewaspadai pengaruh yang dapat muncul dari sifat atau *guna rajas* dan *tamas* patutnya selalu diusahakan. Pada bagian ini, Mpu Kanwa memberikan petunjuk seperti laku yoga yang dilakoni sang Arjuna. Dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha* I.5 *wirama sardulawikridhita* dinyatakan sebagai berikut.

*wyarthé kang japa mantra / yan kasalimur déning rajah mwan tamah,
nghing yan langgëng ikāng Śiwa smērti / dating śrēddhā bhaṭārésvara,
āmbëk nir wiṣayālilānguwa-huwa / lwirnyān sukādhyātmika,
singhit mātra juga prabhēda nika / lāwan prih kayogīswaran.*

Terjemahannya:

Sia-sia *japa* mantera itu, kalau masih tercampur dengan *guna rajah* dan *guna tamah*. Tetapi kalau tidak goyah melakukan meditasi Siwa, *Bhatara* Iswara akan bekenan datang. Hati yang terbebas dari pengaruh objek-objek panca indra hening tidak terikat oleh segala sesuatu, demikianlah rincian kenikmatan rohani itu. Mirip hanya sedikit sekali perbedaannya, dengan usaha untuk memperoleh status *yogiswara* (Djapa, 2013).

Guna rajas dan *tamas* atau sifat keegoisan, kemelekatan, dan kemalasan adalah musuh tersembunyi yang ada dalam diri manusia. Laku tapa (yoga) dapat menjadi kehilangan makna apabila sifat *rajas* dan *tamas* ini muncul dalam diri sang *yogiswara*. Kewaspadaan akan munculnya sifat ini patut untuk selalu dibina dengan selalu tekun dalam melaksanakan yoga dengan prinsip *abhyasa* dan *wairagya*. Dalam *Yoga Sutra* Patanjali I.13 dinyatakan *abhyasa wairagyabham tan nirodhah* yang mengandung pengertian pengendalian (penahanan) nya dilakukan dengan pelaksanaan terus menerus (*abhyasa*) dan tanpa keterikatan (*wairagya*) (Saraswati, 2005). Penguasaan sepenuhnya terhadap indria dan bebas dari pengaruh sifat keegoisan dan kelembaman (kemalasan) di bawah pengawasan Sang Jiwa adalah usaha untuk mencapai *Hyang Siwa*.

Panca indria merupakan pintu gerbang masuknya kenikmatan semu yang timbul dari objek-objek duniawi yang jika tidak dapat diawasi dengan ketat melalui pengendalian diri yang matang berpotensi menimbulkan penderitaan. Walaupun sudah matang dalam pengendalian diri, kewaspadaan akan munculnya pengaruh dari *guna rajas* dan *tamas* harus tetap dijaga dan jangan sampai lengah terhadapnya. Tenang seperti cahaya lilin yang tidak terpengaruh oleh hampasan angin dan hening seperti suasana alam di pagi hari, demikianlah diibaratkan panca indria yang sepenuhnya terkendali di bawah sang jiwa.

Hawa nafsu yang timbul dari objek indriawi adalah musuh yang patut diwaspadai sebab kehadirannya dapat muncul kapanpun. Hawa nafsu adalah musuh yang ada dalam diri yang sewaktu-waktu bisa muncul dengan kekuatan yang luar biasa. Bagi sang *yogiswara* jangan sampai dikuasainya sebab hawa nafsu adalah musuh yang patut untuk dilawan. Dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha* VI.1 *wirama girisa* dinyatakan sebagai berikut:

*Ya mariku bapa méwéh ng ambĕk yāwat inuluran,
pinaka halan ikāng rāt / yan ragopahrĕta juga,
sipi marika kaśaktinya ng pañcĕndriya linagan,
alah amarĕ kita / ndah sangsāranta katĕtĕhan.*

Terjemahannya:

Kalau demikian anakku tentu akan menyulitkan jika keinginan itu diikuti saja. Itu akan menjadi keburukan dunia, kalau hanya menyerah kepada nafsu. Bukan main kesaktian panca indra itu yang seharusnya dijadikan lawan. Yang sangat akrab dengan dirimu, nah, itulah yang membuat dirimu sengsara bila sampai dikuasainya (Djapa, 2013).

Pada bagian ini Mpu Kanwa menceritakan tentang ujian terhadap kematangan tapa yoga Sang Arjuna yang datang dari Dewa Indra yang hadir dengan menyamar sebagai petapa tua. Dewa Indra mengingatkan Sang Arjuna agar jangan sampai dikuasai hawa nafsu sebab itu bisa menimbulkan keburukan atau penderitaan dalam diri atau bahkan bagi dunia. Hawa nafsu adalah musuh yang begitu kuat dan keberadaannya paling dekat dengan diri, hawa nafsu ada dalam diri setiap orang. Dalam teks Ramayana, I.4 dinyatakan *ragadi musuh maparo ring hati ya tonggwanya tan madoh ri awak* yang mengandung pengertian bahwa *raga* dan kawan-kawannya itulah musuh di hati itulah tempatnya meraja, tidak jauh dari badan. *Raga* atau keterikan pada objek-objek indriawi adalah bagian dari *klesa* atau sumber munculnya penderitaan, maka penguasaan terhadap nafsu indriawi itu patut diusahakan.

Kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang berasal dari dalam sang jiwa. Kebahagiaan ini tidak didapat dengan mengumbar nafsu indria dan juga pikiran. Dalam kitab *Sarasamuccaya* sloka 81 dinyatakan bahwa jika ada orang yang dapat mengendalikan pikiran pasti orang itu memperoleh kebahagiaan, baik sekarang maupun di dunia yang lain (Kajeng, th: 71). Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan yang muncul dari kemampuan untuk mengendalikan nafsu indria dan pikiran sebagai rajanya indria. Sifat dasar dari kebahagiaan yang berhubungan dengan panca indria dan pikiran adalah terbatas dan sementara. Menyadari sepenuhnya hal tersebut, sang *yogiswara* tidak lagi tertarik padanya dan melangkah maju untuk mencari kebahagiaan yang sifatnya lebih langgeng yang itu didapat dari dalam dirinya yang sejati sebagai sang jiwa.

Kebahagiaan rohani yang terdalam adalah kebahagiaan yang timbul dari persatuan antara kesadaran sang diri (*Atman*) yang ada dalam badan dengan *Hyang Siwa (Paramatman)* sebagai kesadaran kosmik. Sepanjang kesadaran sang diri (*Atman*) terpisah dengan Tuhan (*Hyang Siwa/Paramatman*) sebagai sumber dari kesadaran kosmik, selama itu pula seseorang tidak pernah merasakan kebahagiaan yang sejatinya. Selama seseorang diliputi *avidya* yang membuatnya keliru untuk mencari kebahagiaan yang ditimbulkan dari kenikmatan objek indriawi, selama itu pula tidak akan merasakan kebahagiaan dari kesunyian yang terdalam yang bersemayam dalam dirinya. Oleh karena itu, sang *yogisawa* senantiasa mengusahakan kebahagiaan rohani dengan cara menanggalkan segala kenikmatan panca indria melalui pengendalian diri yang ketat dan senantiasa fokus pada tujuan rohani yang tertinggi. Dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha* VI.2 *wirama girisa* dinyatakan sebagai berikut:

*Tuhaburu temahan mong/saktĕng satwa dahat ikā
tuharawa wuhayekan dadyāning drĕdha ring iwak,
saka tilinganing ambek/tan wyarhān dadi kapitūt
taya mara ya katrĕsnan/byaktekāng taya katĕmu*

Terjemahannya:

Seorang pemburu hendaknya seperti penjelmaan harimau, demikian melekatnya kepada binatang buruan. Seorang pencari ikan hendaknya seperti penjelmaan buaya demikian semangatnya menangkap ikan. Segala yang dijadikan puncak kecenderungan dalam pikiran, tidak akan sia-sia pasti akan dapat dicapai. Kalau ketiadaan itu yang melekat erat pada pikiran, pastilah ketiadaan itu yang akan diperoleh (Djapa, 2013).

Pengendalian pikiran adalah hal yang utama dalam yoga. Fokus atau pemusatan pikiran pada suatu objek akan menghasilkan atau membentuk objek tersebut. Jika pikiran difokuskan untuk penciptaan benda-benda, maka akan menghasilkan benda-benda. Demikian juga ketika pikiran diarahkan pada cita-cita kebebasan maka demikianlah yang akan diperolehnya. Sejalan dengan yang dinyatakan Mpu Kanwa seperti pada petikan *pupuh* di atas, menurut Yogananda (2000) dinyatakan sebagai berikut *we are what we think we are* kita adalah apa yang kita pikirkan. Apapun yang dipikirkan demikianlah jadinya. Yoga adalah suatu metode pengendalian pikiran untuk mencapai kebahagiaan rohani. Pikiran seperti pisau bermata dua yang disatu sisi dapat membawa pada kebaikan dan kemuliaan, sedangkan disatu sisi dapat menimbulkan bencana bagi si pengguna. Jika pikiran dibiasakan untuk memikirkan sifat-sifat kebaikan, kemuliaan, tanpa keterikatan, ketulusiklasan, cinta kasih, dan mengagungkan sifat-sifat ketuhanan maka pikiran akan mengantarkan pada tujuan yoga. Sedangkan, jika pikiran dibiasakan untuk memikirkan hal-hal seperti pemenuhan kesenangan indria, mengobarkan rasa iri hati, marah, keegoisan dan kemelekatan pada objek kesenangan duniawi, maka hal tersebut menjauhkan seseorang dari tujuan yoga.

Pada dasarnya segala kebahagiaan yang muncul dari indria dan pikiran memiliki keterbatasan karena sewaktu-waktu kebahagiaan tersebut dapat diganti dengan kedukaan. Keterbatasan dan kesementaraan, demikianlah sifat dari indria dan pikiran karena indria adalah bersifat *maya*. Dalam *kakawin Arjuna Wiwāha* V.9 dinyatakan bahwa *hatur ning wwang trēṣṇéng wiṣaya/ malahā tar wihikana, ri tatwanyān māyā/ sahana-hanaing bhāwa siluman*, yang mengandung pengertian demikian persamaan orang yang terlekat objek kesenangan indria, bahkan tidak diketahuinya. Bahwa sejatinya itu hanya *maya*, dan segala yang di dunia ini hanyalah khayalan (Djapa, 2013). Dunia ini sejatinya adalah *maya* atau khayalan, namun karena seseorang terikat begitu kuat dengan kesadaran fisik dari indria dan pikirannya maka dunia ini terasa begitu nyata. Kesadaran akan dunia ini *maya* atau khayalan dapat diperoleh dengan pengetahuan yang sejati yaitu melalui *amutēr tutur pinahayu* atau membalikkan kesadaran dengan benar. Kemampuan untuk membalikkan kesadaran diri dari kesadaran badan, indria, dan pikiran yang bersifat *maya* untuk selanjutnya dilabuhkan ke dalam kesadaran Diri Sejati adalah cara untuk memperoleh kebahagiaan Sejati.

3. Pengalaman *Samadhi* Sebagai Puncak Dari Tapa Sang Arjuna

Puncak dari pelaksanaan tapa (yoga) adalah tercapainya suatu keadaan yang dikenal dengan istilah *Samadhi* yaitu penyerapan atau penyatuan dengan yang bersifat Absolut. *Samadhi* merupakan buah dan tujuan dari pelaksanaan seluruh disiplin yoga. *Samadhi* memberikan pengalaman tentang bangkitnya kesadaran sang diri sejati ditengah tidurnya kesadaran pikiran dan indria. Ketika kesadaran pikiran dan indria sepenuhnya berada dalam kondisi istirahat total, maka sang *yogiswara* merasakan pengalaman akan kesatuan antara pemuja dengan yang dipuja atau kesatuan antara sang diri pribadi (*Atman*) dengan sang diri universal (*Paramatman*). Perihal *Samadhi* dalam *Yoga Sutra Patanjali* I.51 disebutkan sebagai berikut.

tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījah samādhih.

Terjemahannya:

Dengan berakhirnya kesan-kesan atau *samskarah* tersebut, berakhir pula segala (rintangan) lain, dan seseorang mencapai *nirbijah Samadhi*-pencerahan, keseimbangan diri, kesadaran murni yang sempurna (Krishna, 2015).

Samadhi tertinggi (*nirbija Samadhi*) dicapai ketika tidak ada lagi kesan-kesan karma masa lalu atau *samskara* yang melekat pada diri (*Atman*). Sang *Atman* sepenuhnya telah bebas dari berbagai macam ikatan yang ditimbulkan dari adanya pengaruh *maya* dan hukum karma. Pada keadaan *samadhi*, sang *yogiswara* sepenuhnya terserap ke dalam kesadaran sang diri sejati (*Atman*) yang adalah manunggal dengan kesadaran Tuhan (*Paramatman*). Kesadaran ini susah untuk diungkapkan, namun dinyatakan sebagai kesadaran murni yang bersifat cerah/terang, seimbang, penuh pengetahuan, dan tidak terpengaruh apapun. Dinyatakan sebagai *Satcitananda* atau yang selalu ada (*sat*), penuh kesadaran (*cit*) dan kebahagiaan (*ananda*). Ketika sang *yogiswara* terserap dalam kesadaran *nirvikalpa samadhi* atau tingkatan *Samadhi* yang tertinggi, segala bentuk ikatan yang membelenggu sang diri sejati (*Atman*) terlepas.

Perihal *samadhi* dalam *Kakawin Arjuna Wiwaha* III.7 *wirama ragakusuma* dijelaskan sebagai berikut.

*Āpan sāmpun ikāṅ anāśraya samādhi tinēmu nira / sang hanéng dalēm, lékang
rakwa sirān pasāmpunan angarccana / kumēñar ikāṅ prabhāṅgadēg,
rūpanyān pasilātēhēr kumisapu ng tangan / apatītis agra nāsikā,
līnā ng sūkṣma śarīrā mari karēṅgō / praṇawa huwus apiṅḍa niṣkala.*

Terjemahannya:

Sebab telah mencapai tingkat *samadhi* tanpa bantuan sarana apapun, sang Arjuna yang sedang duduk di dalam gua. Sudah bulanan beliau berhenti melakukan pemujaan, berkilauan cahayanya berdiri tegak lurus. Caranya *bersemadhi* duduk bersila sambil memangku tangan, pandangan matanya terpusat pada ujung hidung. Badan halusnyanya telah musnah, tidak mendengar apa-apa lagi, telah berbadankan *Oṅkara pranawa* dan telah menyatu dengan alam gaib (Djapa, 2013).

Praktik yoga yang dilakukan sang Arjuna telah mengantarkannya pada puncak yang disebut *Samadhi*. Dalam keadaan *Samadhi*, kesadaran badan, pikiran dan indrianya telah terlepas dan seakan tidak berfungsi lagi. Kesadaran badan seluruhnya terserap ke dalam kesadaran *Atman*, *kadi masalin sarira suka tan pabalik prihati* badan fisik ini seakan telah tergantikan, digantikan dengan badan kebahagiaan sejati, suatu kebahagiaan yang tidak diikuti dengan penderitaan. Dalam keadaan *Samadhi*, kesadaran badan fisik Sang Arjuna telah menghilang dan menyatu dengan kesadaran sang diri sejati (*Atman*), berbadankan *Oṅkara* dan telah menyatu dengan yang gaib. *Pranawa Oṅkara* adalah perlambangan *satcitananda Brahman*-keberadaan yang mutlak (Sivananda, 2009). Perihal *Samadhi* yang menjadi puncak dari yoga, dalam *Bhuana Kosa* I.3 dinyatakan sebagai berikut.

*Sva sarira mahayogi pasyate hrdayantare
vakyante paramesvaram suryaya yutamamaprabham*

Terjemahannya:

Orang yang telah mencapai tingkat yoga tertinggi, mampu melihat *Bhatara Parameswara*, yang sama dengan cahaya matahari sejuta di dalam dirinya dan dalam hatinya (Tim Penyusun, 2005).

Pengalaman *Samadhi* merupakan pengalaman tentang terjadinya persatuan dan kesatuan dengan Tuhan objek meditasi. Para *yogiswara* melakoni yoga dengan tujuan untuk menyatukan diri dengan Tuhan (*Hyang Widhi*) sebagai hakekat dasar dan kebenaran sejati dari kehidupan. Tuhan adalah asal dan kembalinya segala bentuk kehidupan yang bersifat gaib, tidak berawal maupun berakhir, kekal dan abadi, wujudnya dilambangkan sebagai *pranawa Oṅkara*. Melalui pengalaman *Samadhi*, sang *yogiswara*

merasakan kebenaran Tuhan yang bersifat gaib tersebut. Paramahansa Yogananda (1893-1952) adalah seorang yogi di jaman modern yang dalam buku Otobiografinya menceritakan pengalaman *Samadhi* sebagai berikut dalam keadaan *Samadhi*, kesadaran saya meluas, merangkul segala sesuatu di luar diri. Saya merasakan kesatuan, persatuan dengan semuanya. Sepertinya ada lautan cahaya yang menyatukan semuanya. Itulah yang disebut Tuhan (Krishna, 1999).

Perjumpaan dengan Tuhan (*Hyang Widhi*) hanya dapat terjadi ketika kondisi pikiran atau suasana batin benar-benar dapat diheningkan tanpa adanya gejolak sedikupun. Ego sepenuhnya dapat dikendalikan/ditaklukan dengan kesadaran murni dari sang jiwa (*Atman*). Kondisi batin seperti itu dalam istilah yoga dikenal dengan *Samadhi*. *Attaining Samadhi or oneness with God is the only method by which the ego consciousness can be completely defened* (Yogananda, 2007), mencapai *Samadhi* atau kesatuan dengan Tuhan adalah satu-satunya cara dimana kesadaran ego dapat sepenuhnya ditundukkan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, dalam *Siva Samhita* 1. 62 dinyatakan sebagai berikut *having renounced all false desires and abandoned all false worldly chains, the Yogi sees certainly in his own spirit the Universal Spirit by the self* (Bahadur, 1999). Setelah meninggalkan semua keinginan palsu dan meninggalkan semua rantai duniawi palsu, Yogi melihat dengan pasti dalam rohnya sendiri (*Atman*) roh universal (*Paramatman*) oleh dirinya sendiri (*Atman*).

Perjumpaan dengan Tuhan dalam pengalaman *Samadhi* adalah tujuan keseluruhan dari yoga. *Samadhi* hanya bisa dialami ketika ego dengan segala macam bentuknya dalam ditundukkan dengan kesadaran yang murni. Perihal yoga untuk mencapai *Samadhi*, dalam tek *Kakawin Smaradahana* disebutkan *Sang Hyang Smara* memusatkan pikiran (*sāmadhi*) yang merupakan sesuatu yang dapat disentuh oleh *pañca indriya*. Panah (pikiran yang terpusat) yang terakhir ini akhirnya mengenai hati *Bhaṭara Śiwa* (Mardiasni *et al.*, 2018). Dalam pandangan Hindu, perjumpaan dengan Tuhan adalah tujuan dari seluruh bentuk kehidupan, sebab pada dasarnya seluruh kehidupan ini berasal dari padaNya, ada padaNya, dan akan kembali lagi padaNya. Tidak ada lagi rahasia yang tersembunyi ketika Tuhan sudah ditemukan dalam alam *Samadhi*, seperti berakhirnya permainan petak umpet (*hide and seek*) dimana yang mencari dan yang bersembunyi dan telah bertemu. Pertemuan antara yang sang *yogiswara* yang mencari Tuhan merupakan tujuan akhir dari pelaksanaan yoga, inilah yang dinyatakan sebagai *Samadhi*.

Pengalaman *Samadhi* Sang Arjuna dalam puncak yoganya digambarkan dalam *Kakawin Arjuna Wiwāha XI.2 wirama totaka* sebagai berikut:

*Katēmunta marēka si tan katēmu,
kahiḍēpta marēka si tan kahiḍēp,
kawēnangta marēka si tan kawēnang,
paramārtha Śiwaṭwa nir āwaraṇa.*

Terjemahannya:

Ditemukanlah itu yang belum pernah ditemukan. Diketahuiilah itu yang belum pernah diketahui. Diperolehlah itu yang belum pernah diperoleh. Sebab, hakikat Siwa dalam kenyataan tertinggi-Nya tak terhalang oleh apapun (Djapa, 2013).

Perjumpaan dengan Tuhan sebagai entitas tertinggi dari kehidupan melalui pengalaman *Samadhi* dalam tradisi yoga merupakan suatu hal yang sangat penting dan berharga bagi seorang praktisi yoga. *Samadhi* memberikan pengalaman langsung pada perjumpaan dengan Tuhan, dan pengalaman ini sekaligus menjadi ajang pembuktian tentang keberadaan Tuhan yang bersifat gaib. Keraguan tentang Tuhan akan terjawabkan melalui pengalaman *Samadhi*. Tuhan mesti dialami, dan pengalaman tentang Tuhan bisa diperoleh melalui pengalaman *Samadhi*. Petikan *pupuh* di atas mengisahkan perjumpaan Sang Arjuna dengan *Hyang Siwa* sebagai Tuhan. Ditemukanlah itu yang belum pernah

ditemukan. Diketahuiilah itu yang belum pernah diketahui. Pengalaman *Samadhi* telah mengantarkan seorang *yogiswara* pada pengalaman perjumpaan dengan Tuhan, yang pada dasarnya tidak terhalang oleh apapun. Hakikat Tuhan tak terhalang apapun karena keberadaannya yang meresapai segalanya. Dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* X.1 dinyatakan *Sang lwir agni sakeng taken, kadi minak sakeng dadhi kita* bahwa Paduka (*Hyang Siwa*) bagaikan api yang keluar dari kayu, dan bagaikan minyak yang keluar dari santan. *Sang saksat metu yan hana wwang amutēr tutur pinahayu*, Paduka *Hyang Widhi* hadir pada seseorang yang mendalami *tutur. Ring angambēki yoga kiténg sakala*, terhadap yang melakukan yoga paduka *Bhatara* hadir menampakkan dirinya.

Ketika sang diri (*Atman*) Arjuna bertemu dan menyatu dengan Tuhan (*Hyang Siwa*) melalui pengalaman *Samadhi* maka disana Sang *Atman* telah terbebas dari ikatan *maya* yang selama ini telah membelenggunya. Sang *Atman* kembali dalam kesadaran Sejatinya yang adalah tunggal dengan kesadaran Tuhan, *Brahman Atman Aikyam* bahwa sesungguhnya antara *Atman* dan *Brahman* itu adalah tunggal. Apa yang menjadi sifat atau kualitas dasar dari Sang *Atman* adalah sama dengan sifat atau kualitas dasar dari Tuhan. Penggambaran tentang kembalinya sifat/kualitas sang *Atman* yang adalah tunggal dengan Tuhan (*Hyang Siwa*) dalam teks *kakawin Arjuna Wiwāha* disimbolisasikan dalam bentuk pemberian anugerah *Cadu Sakti* oleh *Hyang Siwa* kepada Sang Arjuna. *Cadu Sakti* tidak lain adalah bentuk dari empat kemahakuasaan Tuhan. Dalam teks *kakawin Arjuna Wiwāha* XII.1 *wirama Mandamalon* dinyatakan sebagai berikut:

*Stutinira tan tulus/sinahuran paramārtha Śiwa
anaku huwus katon abhimatan ta/témunta kabêh,
hana panganugrahanku/cadu sakti winimba sara,
pasupati sāstra kāstu pangaranya/nihan wulati.*

Terjemahannya:

Kidung nyanyian Sang Arjuna belum selesai, keduluan dijawab oleh *Hyang Parama Siwa*. Anakku, telah secara nyata nampak, apa yang menjadi keinginanmu akan engkau peroleh semuanya. Ini ada anugerahku, *Cadu Sakti* yang berwujud panah. Panah *Pasupati* yang telah terberkati namanya, lihatlah ini, anakku (Djapa, 2013).

Cadu Sakti yang berwujud panah *Pasupati* merupakan anugerah *Hyang Siwa* kepada Sang Arjuna. *Cadu Sakti* adalah bentuk dari kemahakuasaan Tuhan yang berjumlah empat. *Cadu Sakti* terdiri dari: 1) *Jnānasakti* yaitu mengetahui segalanya, 2) *Wibhūsakti* yaitu meresapi segalanya, 3) *Prabhusakti* yaitu menguasai segalanya, 4) *Kriyasakti* yaitu maha karya (Tim, 2005). *Cadu Sakti* diterima Sang Arjuna pada puncak *samadhi* dari laku tapa yoganya, dan anugerah ini diterima langsung dari *Hyang Siwa*. Jika dimaknai dalam konteks hermeneutik, *Cadu Sakti* yang diterima Sang Arjuna seperti mengembalikan hak dari sang diri sejati (*Atman*) yang adalah tunggal dengan *Hyang Siwa*. Dalam keadaan *Samadhi*, terjadi proses pertemuan dan penyatuan kembali antara Sang *Atman* dengan *Hyang Siwa (Paramatman)*; pertemuan dari dua substansi yang pada hakikatnya adalah tunggal adanya. Berdasarkan hal tersebut, *Samadhi* adalah suatu dimensi mengembalikan kesadaran sang diri sejati (*Atman*) pada keberadaannya yang sejati. Jika seseorang berada dalam kesadaran tubuh (indria dan pikiran), maka dalam keadaan demikian lupa akan dirinya yang sejati sebagai *Atman* dengan berbagai sifat ketuhanannya, dan dalam kelupaannya tersebut merasa dirinya sebagai makhluk yang kecil dan lemah. Namun, jika seseorang bangun dalam kesadaran dirinya yang sejati sebagai *Atman*, maka disana mendapatkan kembali haknya sebagai makhluk ketuhanan.

Beryoga untuk mencapai *Samadhi* merupakan cara untuk mengetahui hakekat kebenaran dari keberadaan sang diri sejati sebagai sang *Atman* yang pada prinsipnya tidak berbeda dengan sang *Paramatman*. Dalam *Brhadaranyaka Upanisad* IV.4.5 dinyatakan

sa va ayam atma brahma Atman itu sesungguhnya adalah *Brahman* (Radhakrishnan, 2008). Pengalaman *Samadhi* telah membuka kebenaran yang selama ini dicari oleh Sang Arjuna (*yogiswara*) melalui pelaksanaan yoganya. Apa yang di cari telah di temukan, apa yang selama ini tidak di peroleh telah di peroleh. Demikian apa yang dinyatakan oleh Mpu Kanwa dalam teks *Kakawin Arjuna Wiwāha* bahwa ketika seseorang mencapai atau memasuki alam *Samadhi* maka ia akan menemukan hakikat sejati dari *Hyang Siwa* sebagai entitas tertinggi dan hakekat dari kehidupan adalah tunggal dengan Sang *Atman* yang ada dalam dirinya. Dalam *Bhagawad Gita* V.20 dinyatakan *Brahma-vid, bhamani sthitah* bahwa yang mengetahui *Brahman*, menyatu dalam *Brahman* (Pudja, 2004).

Samadhi memberikan pengalaman ketuhanan pada diri sang *yogiswara*, suatu pengalaman yang membuka tabir kebenaran dari keberadaan sejati manusia. Melalui pengalaman *Samadhi* pula sang *yogiswara* merasakan persatuan dan kesatuannya dengan makhluk yang lainnya karena pada dasarnya dalam setiap makhluk bersemayam Sang *Atman* yang tunggal. Dengan demikian, *yogiswara* yang telah mencapai pengalaman *Samadhi* merasakan kesatuannya dengan makhluk yang lainnya, disinilah prinsip dari *tattwamasi* bahwa itu adalah engkau dirasakan dan dialami kebenarannya. Pengalaman kesatuan yang dirasakan sang *yogiswara* dalam *Samadhi* menjadikan cinta kasihnya berkembang dan meluas pada semua makhluk. Apabila pengalaman *Samadhi* ini ditranformasikan dalam kehidupan, maka akan menjadi sosok pribadi yang penuh welas asih, memiliki keseimbangan batin dengan tidak membedakan makhluk dari status sosial, gender dan ras.

Kesimpulan

Kakawin Arjuna Wiwāha karya Mpu Kanwa merupakan teks *kakawin* yang dalam salah satu temanya menguraikan keberhasilan laku tapa (yoga) Sang Arjuna. Kajian laku tapa yoga Sang Arjuna dalam teks ini pada dasarnya mencoba memberikan wawasan tambahan dan melengkapi beberapa kajian tentang yoga dari teks-teks lain yang sudah ada sebelumnya. Kajian dalam teks ini mendapatkan hasil bahwa yoga adalah suatu metode atau usaha untuk mengetahui dan menyadari Tuhan yang ada dalam diri. Kehadiran Tuhan (*Parameswara/Hyang Siwa*) yang ada dalam diri yang berwujud sebagai Sang *Atman* (Diri Sejati) melalui yoga dinyatakan dalam konsep *ring angambēki yoga kiténg sakala*. Yoga dilakukan dengan cara mengendalikan indria dan pikiran untuk selanjutnya ditujukan pada *Hyang Siwa*. *Wiku Wītarāga* atau pendeta suci yang telah terbebas dari hawa nafsu adalah sebutan bagi Sang Arjuna yang telah mampu menguasai indria dan pikirannya. *Amutēr tutur pinahayu* atau membalikkan kesadaran dari kesadaran jasmani menuju kesadaran rohani merupakan metode yoga untuk mengetahui Tuhan yang ada dalam diri yang berwujud Sang *Atman* yang bersifat gaib. Hakikat Sang diri sejati (*Atman*) adalah satu (tunggal) dengan Tuhan (*Parameswara/Hyang Siwa*) *atma brahma*. Mengetahui *Atman* pada prinsipnya juga mengetahui Tuhan. *Samadhi* sebagai puncak dari pelaksanaan yoga memberikan pengalaman ketuhanan pada sang *yogiswara*, dimana pada dimensi tersebut manusia mendapatkan dan menyadari kembali hak ketuhanannya yang selama ini dilupakannya. *Cadu Sakti* yang diperoleh Sang Arjuna merupakan bentuk anugerah dari pelaksanaan yoganya yang dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai pengembalian hak manusia sebagai makhluk ketuhanan. Ketika kebenaran ini terungkap dalam diri sang *yogiswara* maka akan menjadi makhluk ilahi yang penuh dengan sifat welas asih. Seperti Sang Arjuna yang telah mencapai tujuan tertinggi dari yoga; bersatu dengan sang *Hyang Siwa* sebagai *sangkan paraming dhumanai* dalam pengalaman *Samadhi*. Demikian juga hendaknya para pelaku yoga dapat meniru keteguhan perilaku tapa yoga Sang Arjuna ditengah berbagai macam godaan hingga akhirnya mencapai pengalaman *Samadhi*.

Daftar Pustaka

- Bahadur, R. S. C. V. (1999). *The Siva Samhita*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Brahman, I. M. A. (2021). Pengetahuan Kriyā Yoga Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Rohani. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 112–122.
- Brahman, I. M. A., & Sena, I. G. M. W. (2022). *Filosofi Yoga dalam Kitab Siva Samhita*. Denpasar: UHN I Gusti Bagus Sugriwa.
- Darma, I. K. (2022). *Ajaran Ketuhanan dalam Teks Kakawin Arjuna Wiwaha*. Denpasar: UHN Sugriwa.
- Djapa, I. W. (2013). *Kakawin Arjuna Wiwaha*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia.
- Kaelan. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner bidang Sosial, Budaya, Filsafat, Seni, Agama, dan Humaniora*. Jakarta: Paradigma.
- Krishna, A. (1999). *Otobiografi seorang Yogi Paramahansa Yogananda*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mardiasni, N. K., Surada, I. M., & Sugata, I. M. (2018). Kakawin Smaradhana (Kajian Teologi Hindu. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 2(1), 369-378.
- Naryana. (2023). Etika Yoga dalam Kakawin Arjuna Wiwaha. *Pangkaja: Jurnal Agama Hindu*, 26(1), 93–101.
- Pudja, G. (2004). *Bhagawad Gita*. Denpasar: Paramita.
- Radhakrishnan, S. (2008). *Upaniṣad-Upaniṣad Utama*. Denpasar: Paramita.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Patanjali Raja Yoga*. Denpasar: Paramita.
- Selasih, N. N. (2022). Religious Values Applied By Women In Kakawin Arjuna Wiwaha. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(2), 115–128.
- Sena, I. G. M. W. (2021). The Concept of Yoga in the Tattwa Jnana Sript. *Analisa: Journal of Social Science and Religion*, 6(1).
- Sivananda, S. S. (2009). *Meditasi pada Om dan Mandukya Upanisad*. Denpasar: Paramita.
- Sugata, I. M., & Juniarta, M. G. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheranda Samhita Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(4), 255–271.
- Surpi, N. K., & Nantra, I. K. (2022). *Sejarah Yoga: Asal Usul, Perkembangan, Teks dan Keberadaan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Tim Penyusun. (2002). *Yoga*. Dirjen Bimas Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Tim Penyusun. (2005). *Siwa Tattwa*. Denpasar: Pemerintah Provinsi Bali.
- Windya, I. M. (2020). Kakawin Arjuna Wiwāha: Kajian Teologi Hindu. *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 3(2).
- Yogananda, P. (2000). *Where There is Light*. India: Self Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (2002). *Autobiography of a Yogi*. India: Self Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (2007). *The Yoga Of The Bhagavad Gita*. India: Self Realization Fellowship.
- Zoetmulder, J., & Robson, S. O. (2011). *Kamus Jawa Kuna-Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.