

## Implementasi Ajaran *Raja Marga Yoga* Dalam Mengembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Jasmani Masyarakat Hindu di Kota Palangka Raya

Kadek Sukiada\*, Satya Wiwekananda

Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya, Indonesia

\*kadeksukiada91@gmail.com

### Abstract

*The Hindu community in Palangkaraya City can improve health holistically by integrating physical, mental, and spiritual health by practicing the teachings of Raja Marga Yoga. The practice of Raja Marga Yoga can be used to promote public health and personal development in the integration of Hindu community culture, which has its own uniqueness. This research aims to find out and inform about the forms, obstacles, and efforts to implement Raja Marga Yoga teachings so that these teachings can be used as a reference for the Hindu community in Palangka Raya City. This research uses a descriptive qualitative method that describes the unique results of the Raja Marga Yoga program by looking at forms, obstacles, and efforts as an analytical tool. The findings of this research indicate that the Hindu community in Palangka Raya City is implementing the Raja Marga Yoga Program in several implementation stages, namely the timing stage. Meditation stage, and surya namaskar yoga movement stage. Implementation of the teachings of Raja Marga Yoga can not only develop personality through efforts to apply the teachings of yama and nyama brata, but it also seeks to provide physical health through efforts to apply asana, pranayama, dhyana, dharana, meditation, samadhi and Patanjali's Yoga Sutra (Surya Namaskar). The implementation of Raja Marga Yoga teachings in Palangka Raya City is a distinctive characteristic of the Hindu community in this city. It is different from Hindu communities in other cities.*

**Keywords:** *Raja Marga Yoga; Personality Development; Physical Health*

### Abstrak

Masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya mampu meningkatkan kesehatan secara holistik dengan mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual dengan mempraktekan ajaran *Raja Marga Yoga*. Praktik *Raja Marga Yoga* dapat dipergunakan sebagai alat untuk promosi kesehatan masyarakat dan pengembangan pribadi dalam integrasi kebudayaan masyarakat Hindu yang memiliki keunikan tersendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menginformasikan bentuk, kendala dan upaya implementasi ajaran *Raja Marga Yoga*, sehingga ajaran ini dapat dijadikan rujukan bagi masyarakat Hindu di Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan metodo kualitaitaif deskriptif yang menggambarkan keunikan hasil dari program *Raja Marga Yoga* dengan melihat bentuk, kendala, dan upaya sebagai alat analisis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas Hindu di Kota Palangka Raya sedang menerapkan program *Raja Marga Yoga* dalam beberapa tahap pelaksanaan yaitu: tahap penetapan waktu. Tahap Meditasi, dan tahap gerakan *yoga surya namaskar*. Implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* ini tidak hanya dapat mengembangkan kepribadian melalui upaya-upaya penerapan ajaran *yama* dan *nyama brata* juga berupaya untuk memberikan kesehatan fisik melalui upaya penerapan *asana, pranayama, dhyana, dharana*, meditasi, *samadhi* dan *Yoga Sutra Patanjali (Surya Namaskar)*. Implementasi Ajaran *Raja Marga Yoga* di Kota Palangka Raya menjadi ciri Khas masyarakat Hindu di kota ini, dan memiliki perbedaan pada masyarakat Hindu di kota lainnya.

**Kata Kunci:** *Raja Marga Yoga; Pengembangan Kepribadian; Kesehatan Jasmani*

## Pendahuluan

Masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya adalah kelompok dengan kekayaan tradisi budaya dan spiritual berdasarkan ajaran agama Hindu. Masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya mampu meningkatkan kesehatan secara holistic dengan mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual melalui latihan *yoga* dengan mempraktekan ajaran *Raja Marga Yoga*. Hal tersebut dilakukan dengan latihan meditasi, olah fisik, teknik pernapasan, dan disiplin etika. Penelitian ini sangat penting dilakukan karena untuk dapat mengetahui potensi ajaran *Raja Marga Yoga*, yang dipergunakan sebagai alat untuk promosi kesehatan masyarakat dan pengembangan pribadi dalam integrasi kebudayaan masyarakat Hindu Bali, Jawa, dan Dayak, yang memiliki keunikan tersendiri. Sehingga penting untuk dilakukan identifikasi permasalahan, agar tujuan dan metode penelitian ini dapat terfokus dalam pembahasannya. Masalah yang ditemukan adalah; Pertama, bentuk implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* sehingga dapat berkontribusi terhadap perkembangan kepribadian dan kesadaran diri masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya. Kedua, kendala dan upaya praktisi *yoga* dalam mengimplemasikan ajaran *Raja Marga Yoga* sehingga dapat dilaksanakan secara efektif dan mengukur sejauh mana ajaran ini mampu untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan kepribadian umat Hindu di Kota Palangkaraya. Demikian halnya terhadap aspek-aspek tertentu dari ajaran *Raja Marga Yoga* (seperti meditasi, *asana*, *pranayama*) memiliki dampak yang paling signifikan pada kesehatan fisik serta analisis yang digunakan dalam mengamati tingkat stress, kesehatan, dan pertumbuhan pribadi yang berlatih *Raja Marga Yoga* dan yang tidak.

Penelitian ini berupaya untuk memahami bentuk implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* pada masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya. Selain itu juga, untuk mengetahui hambatan dan upaya praktisi *yoga* dalam mengimplemasikan ajaran *Raja Marga Yoga* pada umat Hindu di Kota Palangkaraya. Tujuan tersebut akan menekankan pentingnya pengaruh praktek ajaran *Raja Marga Yoga* pada kesehatan fisik individu, serta dapat mengidentifikasi komponen tertentu dari ajaran *Raja Marga Yoga* seperti meditasi, *asana*, *pranayama*, *yama*, *nyama*, yang paling menguntungkan bagi kesejahteraan masyarakat. Hal tersebut nantinya dapat dibandingkan kesejahteraan umum dan tingkatan stres individu yang berlatih *Raja Marga Yoga* dengan masyarakat yang tidak dalam komunitas yang sama. Implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* oleh umat Hindu di Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah, memiliki pengaruh yang signifikan pada pertumbuhan moral dan kesehatan fisik. Pengaruh tersebut, akan dapat mencapai keseimbangan yang harmonis dalam kehidupan yang difasilitasi dengan berlatih *Raja Marga Yoga*. Melalui pendekatan komprehensif berupaya untuk dapat mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan roh. Hal itu, dapat mengembangkan kesadaran diri dan kesehatan fisik. Ajaran *Raja Marga Yoga* meliputi meditasi, *asana* (posisi fisik), *pranayama* (metode pernapasan), dan kepatuhan terhadap peraturan etika (*yama* dan *nyama*).

Peningkatan kesadaran diri bertujuan untuk pengambilan keputusan yang lebih baik dan hubungan interpersonal yang lebih sehat, sementara latihan fisik meningkatkan fungsi tubuh dan mengurangi stres. Akibatnya, praktik-praktik ini dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan dan kesehatan masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik *yoga*, secara umum, dapat menyebabkan hasil kesehatan mental dan fisik yang lebih baik. Integrasi praktik *yoga* yang komprehensif dalam rutinitas sehari-hari masyarakat Hindu dapat menyebabkan manfaat yang signifikan dalam hal pengembangan kepribadian dan kesehatan.

Penelitian Joyo (2018) menyatakan bahwa adanya Tuhan bagi batin manusia sebagai kebutuhan yang paling mendasar. Hinduisme, Tuhan bukan hanya sumber inspirasi dan bimbingan, tetapi juga tujuan. Untuk alasan ini, pengabdian terbesar ajaran

Hindu adalah untuk kembali kepada sang penciptanya. Singkatnya, orang Hindu tidak hanya menawarkan jalan yang akan memungkinkan setiap individu untuk menyadari potensinya untuk menjadi pengikut Tuhan; sebaliknya, mereka menawarkan jalur yang selaras dengan karakteristik yang dijelaskan dalam Veda. Satu jalan yang secara umum diterima adalah jalan mengekspresikan diri kepada Tuhan melalui kasih atau *Bhakti Marga*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan studi ini karena jalan *Raja Marga Yoga* merupakan jalan penyatuan diri dengan Tuhan melalui latihan meditasi dan praktik *mindfulness* (fokus dengan kesadaran penuh), ajaran *Raja Marga Yoga* dapat membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Latihan ini dapat menjadikan seseorang relaksasi, fokus, dan perasaan tenang. Selain itu, *Raja Marga Yoga* mengajarkan individu untuk memupuk kualitas positif seperti kesabaran, belas kasihan, dan rasa syukur, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan pandangan yang lebih positif tentang kehidupan. *Raja Marga Yoga* mendorong individu untuk terhubung dengan diri mereka sendiri dan menumbuhkan koneksi spiritual yang lebih dalam. Selain itu, ajaran *Raja Marga Yoga* menekankan hidup dalam harmoni dengan alam dan mengamalkan prinsip-prinsip etika seperti non-kekerasan, kejujuran, dan disiplin diri. Dengan memasukkan ajaran-ajaran ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka, Umat Hindu di Kota Palangkaraya dapat mengalami pertumbuhan spiritual dan koneksi yang lebih dalam terhadap keyakinan dan nilai-nilai agama Hindu.

*Raja Marga Yoga* memiliki ajaran yang dapat dibagi dalam dua kategori yaitu kemampuan dan sifat kepribadian. Kemampuan untuk belajar meliputi pemahaman, bakat, dan watak, sedangkan kemampuan untuk belajar mencakup kesadaran diri, sifat, pengertian, motivasi, dan minat. Ini adalah ilustrasi dari keyakinan, perasaan, dan penciptaan yang diungkapkan melalui pengalaman. Setiap individu dan setiap kelompok memiliki artefak yang berbeda. Kata personalitas berasal dari kata kepribadian yang berarti untuk menjadi alat untuk meningkatkan identitas diri sendiri. Dalam kata-kata orang Romawi, bagaimana seseorang memperlakukan orang lain tidak mengacu pada diri sejati seseorang. Di sisi lain, individu mengacu pada seseorang yang berbahasa Inggris sebagai bahasa utamanya atau seseorang yang berbahasa latin sebagai bahasa tambahannya dan mendefinisikan kemanusiaan sebagai individu, manusia, atau hanya bahasa yang dipergunakan lainnya. Penjelasan lain, kepribadian seseorang (*persona*, *personidad*) adalah *makeup* struktural masyarakat, tetapi kepribadiannya (*personality*, *personalidad*) merupakan perjalanan duniawinya. Secara filosofis, seseorang dapat mengatakan bahwa identitas seseorang adalah aku yang menyadari dirinya sendiri, dan kepribadiannya adalah kemampuan untuk mengekspresikan dirinya sendiri dengan cara tertentu (Diantary & Hartaka, 2020). Sedangkan perbedaan penelitian tersebut, mengacu pada jalan *Bhakti Marga* sedangkan penelitian ini terfokus pada jalan menuju Tuhan melalui ajaran *Raja Marga Yoga*. Kontribusi terhadap penelitian ini adalah jalan menuju Tuhan dapat dilakukan melalui *Catur Marga Yoga* yaitu *Bhakti Marga*, *Karma Marga*, *Jnana Marga*, dan *Raja Marga Yoga*. Dengan memasukkan ajaran-ajaran ini ke dalam kehidupan sehari-harinya, umat Hindu di Kota Palangkaraya dapat mengalami pertumbuhan spiritual dan koneksi yang lebih dalam terhadap keyakinan dan nilai-nilai agama Hindu.

Matko *et al.* (2018), menyatakan bahwa *yoga* mencakup beberapa bentuk latihan, seperti postur fisik, teknik pernapasan, teknik meditasi, dan *yoga* terapeutik. Banyak penelitian dan meta-analisis telah menunjukkan nilai posisi *yoga* dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Di sisi lain, sangat sedikit yang diketahui tentang berapa banyak komponen *yoga* yang berbeda yang berkontribusi pada efek keseluruhan. Dalam bagian ini, kita akan berbicara tentang efek yang berbeda dari berlatih *yoga*. Beberapa meta-analisis mendukung strategi intervensi lainnya, seperti penanggulangan stres.

Kontribusi terhadap penelitian ini yaitu pada peningkatan kesadaran diri, peningkatan kesehatan fisik, kesejahteraan mental yang lebih baik, dan promosi pertumbuhan spiritual. Melalui penerapan ajaran *Raja Marga Yoga*, umat Hindu di Kota Palangkaraya dapat menumbuhkan arah tujuan yang lebih kuat dalam hidup. Masyarakat dapat mengembangkan pengetahuan tinggi tentang dirinya sendiri, nilai-nilai, dan keyakinannya yang menyebabkan pencapaian dan kepuasan yang lebih besar. Integrasi *Raja Marga Yoga* juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Latihan rutin dari postur *yoga*, pernapasan, dan meditasi dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Selain itu, penelitian tersebut, menunjukkan bahwa intervensi *yoga* dapat memiliki efek menguntungkan pada berbagai aspek kesehatan mental, termasuk mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup, dan mengelola kecemasan dan depresi (Matko *et al.*, 2018).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menunjukkan bahwa dengan melakukan gerakan *yoga* akan membawa dampak terhadap kesehatan fisik. Sedangkan perbedaannya adalah *Raja Marga Yoga* fokus pada meditasi spiritual. Meditasi spritual dapat membantu orang merasa lebih nyaman karena dapat membantu menginspirasi ide-ide baru untuk berpikir positif. Hal itu, juga dapat meningkatkan motivasi mereka untuk mengejar upaya alternatif, seperti mengatasi rintangan atau mengatasi pikiran negatif untuk menjalani kehidupan yang sehat. *Raja Yoga* mampu menangani masalah kepribadian yang sering muncul dengan perkembangan zaman, seperti tauran antar remaja, pemakaian tutur kata dan perkataan kasar, kurangnya rasa bhakti terhadap ibu bapak dan para guru di sekolah. Hal ini diperlukan untuk mendapatkan pertimbangan secara berhati-hati dari individu, sekolah, dan lembaga pemerintah karena berbagai fenomena lain yang merusak keruntuhan moral dalam pendidikan Indonesia. Kepribadian adalah kesadaran kolektif akal dan jiwa yang mengidentifikasi perbedaan dalam tingkah laku atau tindakan di antara setiap individu manusia (Martini & Asli, 2023).

Demikian halnya Chidananda (1991), menyatakan bahwa ajaran *yoga* mengubah agama dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan spiritual manusia secara universal. Selain itu, *yoga* juga merupakan jalan untuk memperdalam kesadaran manusia. Mereka menjalani kehidupannya dengan perbedaan gaya hidup dari spesies lain. Perasaan cinta dan kesedihan datang silih berganti, seperti rantai kehidupan dan kematian. Melalui pendalaman ajaran *yoga* manusia akan menyadari bahwa hidup di dunia ini untuk melakukan karma baik dan penyatuan dengan Tuhan. *Raja Yoga* adalah metode ilmiah untuk membebaskan kesadaran dari belenggu pikiran, indera, dan materi. Hal ini tidak bertentangan dengan dogma atau keyakinan agama tertentu. Sebab, dalam konteks tertinggi, jika mencoba untuk menganalisis agama sampai ke akar-akarnya, akan menemukan bahwa semua agama memiliki tujuan akhir, yaitu menunjukkan kepada individu jalan melampaui kesedihan, jalan menuju kebahagiaan tertinggi (Chidananda, 1991).

Penelitian Chidananda terfokus pada ajaran universal umat manusia sedangkan penelitian ini hanya terfokus pada umat Hindu di Kota Palangka Raya. Persamaannya adalah sama-sama mengungkapkan bahwa pentingnya ajaran *Raja Marga Yoga* bagi kehidupan umat manusia di dunia untuk dapat selalu menghubungkan diri dengan Tuhan melalui meditasi. Kontribusi adalah memberikan rujukan terhadap pelaksanaan *yoga* yang dianggap sebagai sebuah sistem, sebuah ilmu, sebuah praktik. Meskipun ajaran *yoga* berasal dari India disistematiskan oleh masyarakat yang menganut agama Weda yang populer di Nusantara di sebut dengan agama Hindu, *yoga* melampaui agama dan menempati tempat dalam kehidupan spiritual manusia yang merupakan pertemuan bersama. dasar seluruh umat manusia dan telah sampai pada abad ke-20 ini sebagai bagian dari warisan universal umat manusia.

Semakin banyak, manusia tidak stabil, tidak rasional, dan cenderung memiliki *lobha* (keserakahan), *matsarya* (kedengkian), *kama* (keinginan), dan *ahamkara*. (kesombongan). Pengaruh tersebut, menjadikan seseorang dapat berbuat semena-mena tanpa masyarakat sadari terhadap orang lain, bahkan dapat berperilaku dengan cara yang tidak perlu, dan tindakannya akan memiliki banyak prasangka. Tingkat stres pada manusia akan meningkat dengan terlalu banyak bicara, terutama pada masyarakat yang tidak memiliki fondasi spiritual yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa manusia penting untuk melakukan latihan *yoga* untuk dapat mengendalikan pikirannya (Diantary & Hartaka, 2020). Penelitian Hartanto & Nurhayati (2017) menunjukkan bahwa *Bhakti Yoga* adalah jalan yang paling sederhana dan paling umum dilakukan untuk mencapai *moksa*. Terdapat enam bagian bhakti yang kental dengan *Bhavabhakti*, yaitu: (1) *Santabhava*, yaitu berbakti kepada kedua orang tua; (2) *Sakhyabhava*, yaitu wujud bhakti kepada Sang pencipta. (3) *Dasyabhava*, yaitu wujud bhakti kepada Tuhan, menganggap Tuhan sebagai raja, seperti bhakti Anoman kepada Sri Rama; (4) *Vatsalyabhava*, wujud bhakti seorang sebagai pengabdian Tuhan yang menganggap Tuhan layaknya putranya sendiri, seperti Yasoda kepada Kresna; (5) *Kantabhava*, *bhakti* seorang bhakta layaknya seorang wanita kepada suaminya; (6) *Madhuryabhava*, wujud bhakti sebagai rasa cinta yang suci dan tulus dari seorang bhakta kepada Tuhannya. *Bhakti Yoga* merupakan salah satu bagian dari ajaran *Catur Marga Yoga*. *Catur Marga Yoga* adalah jalan yang paling berguna bagi manusia untuk mencapai tujuan kehidupan rohani (*moksa*) dan jasmani dengan menjalankan metode ajaran empat jalan *yoga* (Hartanto & Nurhayati, 2017).

Penelitian tersebut memiliki kesamaan mengenai jalan penyatuan menuju Tuhan melalui cinta kasih. Perbedaan adalah jalan *Raja Yoga* merupakan jalan yang memiliki komponen penting dari semua jalan spiritual lainnya karena meditasi terlibat dalam perenungan penuh kasih akan Tuhan, diskriminasi mental, dan merupakan keseimbangan penting untuk kerja tanpa pamrih. Jalan *Raja Yoga* sajalah yang mampu membawa manusia menuju Tujuan Utama, atau titik tertinggi. Tidak ada amalan lain yang dapat memberikan hasil seperti itu. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menggunakan ilmu ini jika seseorang ingin mencapai titik tertinggi. *Raja Yoga* juga disebut sebagai *Yoga Kerajaan*, *Yoga klasik* dan *Yoga Aṣṭāṅga*. *Raja Yoga* juga disebut sebagai *Yoga Mental*, atau *Yoga Pikiran*, karena penekanannya pada kesadaran akan keadaan pikiran seseorang. Melalui latihan konsentrasi inilah seseorang belajar menenangkan pikiran dan membawanya ke satu titik fokus sehingga kita mengarahkan perhatian ke dalam, menuju sifat sejati, yaitu Ilahi. Pelaksanaan ajaran *Raja Yoga* fokus pada persekutuan jiwa yang intelektual dan penuh kasih dengan Jiwa Yang Maha Tinggi. Inisiasi, Meditasi, Konsentrasi dan Realisasi adalah empat langkah *Raja Yoga*. *Raja Yoga* mengandung dasar-dasar semua metode *yoga* dan menganugerahkan pencapaian semuanya secara alami dan mudah, dengan menggunakan satu metode yang sangat sederhana yang dapat dipelajari siapa pun (Bharti, 2015). Sedangkan kontribusinya menunjukkan bahwa jalan menuju Tuhan dapat dilakukan melalui *Catur Marga Yoga* yaitu *Bhakti Marga*, *Karma Marga*, *Jnana Marga*, dan *Raja Marga Yoga*. Dengan memasukkan ajaran-ajaran ini ke dalam kehidupan sehari-harinya, umat Hindu di Kota Palangkaraya dapat mengalami pertumbuhan spiritual dan koneksi yang lebih dalam terhadap keyakinan dan nilai-nilai agama Hindu.

*Catur Marga Yoga* adalah upaya intelektual manusia untuk memahami ajaran *Mahāyāna*. Melalui logika dan analisis intelektual, manusia mampu menyatukan *Parabrahma* (baik tertinggi) dan *Atman* (jiwa) sebagai satu entitas. Menurut komunitas *Vedic*, *Jñana Yoga* didefinisikan sebagai penyerahan kepada Tuhan melalui meditasi dan introspeksi. Persepsi manusia tentang perbedaan akan hancur dan orang akan percaya bahwa *Brahman* dan *Atman* tidak dapat dibedakan dengan cara apapun dengan

menyangkal semua perbedaan yang dilihat manusia. *Karma Yoga* adalah tabungan perbuatan buruk dan baik (*subhakarma*) seseorang dari kehidupan sekarang dan kehidupan pasti. Hindu memahami bahwa kehidupan hari ini adalah hasil dari tindakan masa lalu, dan dengan terlibat dalam tindakan bermanfaat (*subhakarma*), individu dapat meningkatkan iman mereka dalam perjalanan spiritualnya. Hal yang sama berlaku untuk *Bhakti Yoga*, yang merupakan hubungan seseorang dengan Tuhan melalui doa, ritual, dan sembahyang. Sementara *Raja Yoga* didefinisikan sebagai sistem sejati untuk mengembangkan kekuatan psikis, intelektual, dan spiritual dan persatuan dengan yang lebih tinggi. *Raja Yoga* adalah filsafat yang didasarkan pada pengembangan keseimbangan diri, dari semua aspek *Jnana Yoga*, *Karma Yoga* dan *Bhakti Yoga* dalam menghubungkan diri dengan Yang Mahatinggi (Bhattar, 2008).

Manusia mesti meningkatkan kesadaran guna mendekatkan diri kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* yang berlandaskan susastra suci. Metode yang banyak diungkapkan dalam susastra suci ialah dengan melakukan jalan yoga (*Yoga Marga*). Era global seperti saat ini sangatlah diperlukan segala sesuatu yang menralisir kehidupan yang lebih cenderung mengarah ke hal yang negatif, perlu adanya sebuah pemulihan kesadaran. Kemajuan teknologi dan segala hal yang mempermudah kehidupan yang disatu sisi memudahkan akses, namun sebaliknya menyebabkan kehidupan semakin hedonis. Ajaran *Yoga Marga* dapat dijadikan pijakan dalam kehidupan keseharian.

Melalui ajaran *Raja Marga Yoga* yang diterapkan di masyarakat terutama pada masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya nantinya dapat meningkatkan kesehatan dan menumbuhkan moralitas masyarakatnya. Era global seperti saat ini sangatlah diperlukan segala sesuatu yang menralisir kehidupan lebih cenderung mengarah ke hal yang negatif, perlu adanya sebuah pemulihan kesadaran. Kemajuan teknologi dan segala hal yang mempermudah kehidupan yang disatu sisi memudahkan akses, namun sebaliknya menyebabkan kehidupan semakin hedonis. Ajaran *Yoga Marga* dapat dijadikan pijakan dalam kehidupan keseharian (Zubaidi, 2022).

Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah sebagai daerah otonom ikut berperan dalam kemajuan bangsa dan negara yang sehat jasmani maupun sejahtera. Bentuk tanggung jawab pemerintah tersebut, bertujuan untuk menghindari adanya fenomena-fenomena degradasi moral yang mampu merusak kepribadian dan kesehatan jasmani para generasi muda masyarakat Kalimantan Tengah. Hal tersebut, menarik untuk dijadikan bahan kajian karena partisipasi pemerintah Indonesia dalam memfilterisasi adanya pengaruh degradasi moral, sedangkan masyarakat Hindu telah menerapkan ajaran *Catur Marga Yoga*, terutama adalah ajaran *Raja Marga Yoga* untuk pembentukan kepribadian dan kesehatan jasmani, khususnya melalui gerakan *Yoga Sutra Patanjali*.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif berdasarkan hasil data lapangan yang dilakukan pada masyarakat Hindu di Kota Palangka Raya. Fenomena tentang implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* di Kota Palangka Raya ini memiliki beberapa tahapan, dari tahap penetapan waktu pelaksanaan, tahap meditasi, dan tahap gerakan *Yoga Surya Namaskar*. Sumber data penelitian ini berasal dari sumber data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari data informan atau narasumber dilapangan penelitian dan data hasil observasi. Informan tersebut adalah Instruktur *yoga* sebagai pelaku utama dalam menginformasikan ajaran *Raja Marga Yoga*. Informan lainnya, yaitu umat Hindu, mahasiswa dan dosen yang menjadi peserta pelatihan *Raja Marga Yoga*. Data lapangan ini juga berasal dari observasi terhadap pelaksanaan ajaran *Raja Marga Yoga*. Sementara data sekunder berasal dari hasil penelitian *yoga* dan umat Hindu yang terlibat dalam olahraga fisik yang telah dipublikasikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan metode kualitatif.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Bentuk Implementasi Ajaran *Raja Marga Yoga*

Bentuk Implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* memiliki tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya. Tahapan tersebut, adalah sebagai berikut: Tahap pertama, menetapkan waktu pelaksanaan. Penetapan waktu bermeditasi tidak dapat diubah-ubah, diusahakan tepat waktu dalam pelaksanaannya, untuk itulah waktu bangun tidur diatur atau ditetapkan pukul: 04.00 WIB. Karena pukul empat pagi merupakan waktu yang paling tenang tanpa beban apapun sehingga sangat cocok untuk melakukan latihan meditasi agar dapat meningkatkan kesadaran diri, memiliki tujuan dan arah yang lebih kuat dalam menghubungkan diri dengan Tuhan. Tahapan ini diawali dengan melakukan pemujaan atau persembahyangan. Memohon tuntunan langsung dari *Hyang* Maha Kuasa, melaksanakan *pranayama* dengan mengumandangkan aksara *OM* dua puluh satu (21) kali, dan *Mantram Gayatri* 108 kali dan dilanjutkan dengan *Nama Smaranam*.

Tujuan awal mantra pada dasarnya adalah untuk membawa kejelasan emosional dan mental yang dapat merugikan masalah kesehatan, dan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan spiritual yang ada. Melalui proses menyalurkan bimbingan roh, seseorang dapat meningkatkan dan mengarahkan tindakannya ke arah Tuhan. Sebagai contoh, penggunaan kekuatan *Gayatri Mantra*, yang dipergunakan sebagai mantra berjapa. Ini tidak hanya memberikan kesembuhan bagi orang sakit, tetapi juga membantu memberi pibrasi positif lingkungan tempat pemujaan serta dapat juga memberikan kesuburan tanaman. Selain itu, mantra ini dapat digunakan untuk bayi yang baru dilahirkan. Dengan membisikkan *Mantram Gayatri* di telinga bayi yang baru dilahirkan, maka kelak bayi yang didoakan bisa hidup bahagia sampai akhir hidupnya (Putra, 2014). Pernyataan tersebut, dinyatakan dalam sloka Reg Weda (*Adiaya* III, sloka 62, 10 dan Yayur Weda XVI, sloka 3) yaitu sebagai berikut:

*Om Bhur Bwah Swah, tat sawitur warenyam, bhargode wasa dimahi dyoyonah pracodhayat.*

Terjemahannya:

Om, *Hyang Widhi* penguasa ketiga dunia ini, yang mahasuci dan segala sumber kehidupan, sumber segala cahaya, semoga dilimpahkan budi nurani kami, limpahkanlah kepada kami penerangan sinar cahaya-Mu yang mahasuci.

Sloka Reg Weda populer juga dikenal sebagai *Gayatri Mantra*, yang disebut *Wedamata* (*a maternal figure from all Weda mantras*). Dewa adalah sinar suci Tuhan dengan sifat dan performa yang berbeda. Dalam agama Hindu, ada tiga dewa yang dianggap penting bagi kehidupan manusia dan disebut *Tri Murti*. Dewa-dewa ini adalah Dewa Brahma, yang dikenal sebagai dewa yang melindungi seluruh ciptaan (*Dewa Utpatti*), Dewa Wisnu, yang dianggap sebagai dewa yang melindunginya, dan Dewa Siwa, yang dipandang sebagai pelindung dunia. Dengan demikian, apa pun yang mengalami kelahiran selama waktu yang disepakati sebelumnya juga akan mengalami kematian (peleburan) (Sukiada, 2016).

Tahap kedua, melaksanakan meditasi. Meditasi bagi pemula harus memahami petunjuk dan tata cara melakukan meditasi. Akan tetapi bagi yang sudah paham terhadap petunjuk meditasi mulai melatih konsentrasi, agar dapat mencapai kontemplasi. Latihan meditasi bagi pemula dari awal mulai berkisar 15 Menit sampai 30 menit sedangkan yang sudah rutin melakukan meditasi kurang lebih satu sampai dua jam. Hal tersebut, menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan rohani untuk selalu berhubungan dengan Tuhan melalui jalan meditasi, mengucapkan nama *smaranam* (*Japa Mantra*), bhakti dan kontemplasi. Hal ini, menjadikan hidup manusia damai lahir dan batin. *Raja Yoga* berupaya menghentikan proses transformasi melalui latihan fisiologis baik pada tingkat materialitas yang paling kasar maupun paling halus dengan

menghentikan gambaran perubahan. Jadi, *Raja Yoga* melibatkan penghentian dengan sengaja aliran kesadaran dalam pikiran. Seperti yang ditunjukkan Eliade (1958), dalam istilah yang sulit diartikulasikan dalam bidang yang dikaburkan oleh politik orientalisme dan nasionalisme, *yoga* sangat anti manusiawi dalam arti bahwa kesadaran manusia mencerminkan prasangka humanisme sebagai esensi keberadaannya (Marrone, 2013).

Latihan fisiologis penting bagi perkembangan manusia sejak usia dini, remaja dan dewasa. Perkembangan tersebut mengalami sebuah proses pendidikan dari lingkungan rumah di mana manusia itu dilahirkan, masyarakat dan sekolah, mestinya dapat menumbuhkan kembangkan ajaran nilai-nilai kemanusiaan. Transformasi nilai kemanusiaan menjadikan manusia hidup lebih manusiawi sehingga tidak adanya salah pergaulan, rumah tangga berantakan akibat perceraian, narkoba, dan tindak kejahatan melawan hukum. Ajaran *Raja Marga Yoga* mampu untuk memfilterisasi perilaku negatif seseorang sehingga seseorang dapat menjalani hidup dengan kedamaian dan kebahagiaan (Sudarsana, 2018). Pelaksanaan *tapa*/meditasi merupakan implementasi ajaran *Raja Marga Yoga*, sebagai metode kontemplasi dengan berdasarkan kesadaran diri (Subrata *et al.*, 2019). Proses mengembangkan teknik meditasi, pendekatan yang berbeda untuk mendapatkan manfaat dari meditasi yang berpusat pada roh. Teknik meditasi yang merasakan pikiran, mengakomodasi proses di dalam dirinya (observasi), *transcendental* meditasi dengan sikap duduk hening, menekankan pikiran yang terfokus pada mantra dari guru melalui proses inisiasi, *happy meditation* adalah haling-tawa, gerak, nafas dan tawa dan juga teknik pengurangan stres yang dikembangkan oleh Anand Krishna. Ajaran agama Hindu menunjukkan jalan kesadaran untuk dapat meningkatkan spiritualnya melalui jalan meditasi. Manusia, sebagai makhluk tertinggi dari makhluk lainnya di dunia, dapat mengenali hukum-hukum universal dan dapat memperkuat penyebab evolusi melalui jalan meditasi (Danti, 2020).

Meditasi memanfaatkan kemampuan spiritual seseorang untuk mendapatkan kesidhian dan tidak hanya membantu dalam usaha menyehatkan moral, fisik, mental, dan sosial. Manfaat yang dirasakan dengan melaksanakan meditasi. Ketika meditasi dilakukan secara konsisten dan lengkap, itu tidak terbatas pada periode yang singkat. Untuk alasan ini, meditasi berguna untuk meningkatkan rasa kebijaksanaan dan belas kasihan seseorang (Simões, 2018). Meditasi teratur dan minimal diperlukan untuk kesehatan yang baik. Kesehatan adalah keadaan yang penting untuk hidup dan kesejahteraan; itu adalah kombinasi kebahagiaan, kesehatan, dan loyalitas. Untuk alasan ini, kesehatan didefinisikan sebagai kesehatan yang melampaui kesehatan fisik, mental, dan sosial. Demikian juga termasuk kesehatan rohani yang terkait dengan pengampunan atau belas kasihan (Krisna Triyono & K. Herdiyanto, 2018).

Sedangkan pelaksanaan *japa mantra* dalam implementasi ajaran *Raja Marga* adalah kegiatan yang paling utama. Hal tersebut, dikarenakan bahwa *Japa Mantra* merupakan pengulangan-ulangan nama Tuhan yang di puja pada saat seseorang melakukan konsentrasi untuk menghubungkan diri dengan Tuhan. Hal ini juga merupakan salah satu teknik meditasi. Teknik meditasi mantra dari *Narayana Smrti Ashram*, para bakta dilatih untuk membacakan mantra sampai mencapai jumlah tertentu setiap hari, dan pada saat itu, mereka berlatih secara bersamaan. Dua mantra yang digunakan adalah *Hare Krishna* dan *Harare Krishna, Hare Krishná, Krishna Krishna Hare. Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare* (Adnyana, 2021).

Pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa perasaan cinta kasih terhadap sesama makhluk akan menjaga keharmonisan hubungan, dalam artian bahwa manusia mampu merajut dan membentuk sebuah kehidupan yang mempesona. Perasaan yang menjadikan hidup ini bermakna dan penuh arti menjadikan manusia mampu menikmati hidup. Jalan *Bhakti Yoga* menyarankan untuk menyembah *Ida Sang Hyang Widhi* dengan

mengembangkan hubungan harmonis dengannya, agar mendapatkan anugerah kehidupan yang indah dan lembut. Demikian halnya dengan jalan *Karma Marga Yoga*. Untuk mendapatkan makanan, pakaian, tempat tinggal, uang, dan kebutuhan hidup lainnya, seseorang ingin terus bekerja selama hidupnya. Ketika seseorang dapat melakukan pekerjaan mereka tanpa gangguan, penundaan, atau kebingungan, maka pekerjaan dapat berfungsi sebagai *springboard* menuju pertumbuhan pribadi. *Karma Yoga* adalah sumber kerja tanpa pamrih. Salah satu prinsip dari *Jnana Marga Yoga* adalah menjalani hidup sepenuhnya sambil terus belajar untuk meningkatkan pengetahuan untuk menjalani kehidupan yang murni. Individu yang sensitif terhadap energi negatif tidak akan dapat membuat keputusan yang baik. Semua kerja, tentu saja, membutuhkan pengetahuan tertentu yang harus dipahami dengan akurasi (Diantary & Hartaka, 2020).

Manusia lahir dengan sifat-sifat kelemahan, penuh keinginan, iri hati, mabuk, bingung, dan loba. Ini bisa menjadi upaya untuk melemahkan sistem kerja manusia. Seks, lima indra, dan perilaku manusia yang tidak terpuji menjadi hambatan untuk kesuksesannya. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan karakter yang baik diperlukan untuk perbaikan diri dan kendali diri (Sudarsana & Andriyani, 2024). Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan berlatih meditasi. Sebagaimana menuju samadi, seseorang telah memasuki ketenangan tertinggi yang tidak tersentuh oleh suara-suara dan juga pikiran tidak akan kehilangan fungsinya, dimana dalam hati terserap ke dalam pikiran. Ketika semua perubahan psikologis menjadi jelas, peserta, atau Purusa, menjadi lebih sadar diri. Dalam Sutra Patanjali, tindakan seperti ini disebut sebagai *Svarupa Avasthanam (as a solo introspective act)*. Menurut *Sutra Yoga*, *pranayama* adalah teknik untuk mengatasi pengalaman hidup. Intensitas *sattwa*, *rajas*, dan *tamas* yang merusak situasi (Sumada, 2020).

Tahap ketiga, gerakan *Yoga Surya Namaskar*. Gerakan *Yoga Surya Namaskar* menurut Serema (Wawancara 3 Desember 2023), merupakan gerakan penting yang dilakukan disaat pagi hari. Gerakan *yoga* ini bermanfaat bagi kesehatan fisik, karena mampu membakar lemak dan mengeluarkan toksin-toksin di dalam tubuh. Ada beberapa langkah *surya namaskar* seperti gerakan *pranamasana*. Gerakan *yoga* ini dilakukan dengan menjaga keseimbangan tubuh pada ke dua kaki, angkat kedua tangan dengan dibarengi menarik nafas, dan hembuskan nafas sambil menurunkan kedua tangan yang ditempelkan di dada. Gerakan *hastauttanasana* merupakan gerakan dengan mengangkat kedua tangan keatas sambil menarik nafas panjang lalu nafas dihembuskan secara perlahan. Gerakan *hastapadasana* merupakan gerakan *yoga* dengan menekuk lutut dengan kedua tangan ke lantai lalu secara peln-pelan meluruskan lutut. Gerakan *ashwasanchalanasana* yaitu gerakan *yoga* dengan menarik nafas panjang dan kaki kanan kebelakang dan kaki sebelah kiri ditekuk. Gerakan *dandasana* merupakan gerakan *yoga* dengan tangan tegak lurus dilantai dengan kedua kaki yang diluruskan kebelakang, gerakan ini seperti melakukan *push up*. Gerakan *ashtanganamaskar* yaitu gerakan *yoga* dengan menempelkan lutut, dada, dagu ke lantai dan pinggul diangkat ke atas. Gerakan *bujangasana* adalah gerakan *yoga* yang tampak seperti ular cobra yang akan menyemburkan bisa. Gerakan ini berdasarkan kemampuan seseorang menarik dada ke atas, kedua tangan menempel lurus ke lantai dan kedua kaki diluruskan ke belakang. Gerakan *parvatasana* merupakan gerakan *yoga* dengan posisi tumit tetap dipertahankan dilantai sambil mengangkat tulang ekor ke atas. Bentuk gerakan ini tampak seperti segi tiga, pantat nungging ke atas, kepala dan ke dua tangan lurus ke lantai, serta ke dua tumit kaki menahan pantat yang diangkat ke atas. Gerakan *ashwasanchalanasana*. Gerakan *yoga* ini dengan menekuk kaki kanan, tangan tegak lurus ke lantai, dan kaki kiri lurus ke belakang, serta posisi kepala tengadah. Gerakan *hastapadasana* merupakan gerakan *yoga* dengan posisi berdiri, lalu mencium kedua lutut dengan posisi kedua kaki tegak lurus.

Gerakan *hastauttanasana* yaitu gerakan peregangan dalam *yoga*. Posisi tubuh berdiri, kedua tangan diangkat ke atas, di barengi dengan kepala tengadah ke atas. Gerakan *tadasana* merupakan gerakan *yoga* peregangan dengan posisi berdiri, kedua tangan keatas dan ke dua jari tangan menempel serta pinggul digerakkan ke kiri dan ke kanan. Ke dua belas bentuk gerakan *surya namaskar* mampu membakar kalori, lemak di dalam tubuh dan membawa dampak yang menyehatkan.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa postur *asana* dapat meregangkan otot-otot, sendi dan saraf dalam tubuh jika dilakukan selama 45 menit di pagi hari maupun di sore hari baik melalui gerakan *Yoga Surya Namskara* atau melakukan *asanas*. Teknik kedua disebut *pranayama* atau pernafasan. Dalam hal ini, nafas yang diterapkan dengan benar dapat memberikan perasaan yang menyenangkan dan menghilangkan stres dan kecemasan (Sri Rahayu & Nuhari Anta, 2022). Gerakan *yoga* tersebut, dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Gerakan *Yoga Surya Namskara*  
(Sumber: Dokumen Serema, 2024)



Gambar 2. Gerakan *Yoga Vrksasana* (Sikap Pohon)  
(Sumber: Dokumentasi Komang Suarta, 2024)

Gambar 2 menunjukkan sikap *vrksasana*. Gerakan *yoga* ini mampu meningkatkan tinggi badan. Apabila gerakan *yoga* ini rutin dilakukan akan berpengaruh terhadap tinggi badan seseorang, artinya tinggi badannya akan bertambah tinggi.



Gambar 3. Sikap *Kapalabhati Pranayama*  
(Sumber: Dokumen Serema, 2024)

Gambar tersebut, merupakan gerakan *Kapalabhati Pranayama*. Gerakan dasar *yoga* awal dengan duduk dan pengaturan pernapasan. Mengatur posisi duduk dengan tepat, apabila dilakukan dengan salah maka akan mengakibatkan kerusakan pada otot. Menurut Serema jenis *yoga* tersebut, dirancang untuk memperkuat tubuh dan meningkatkan fleksibilitas. Jenis gerakan ini dapat meningkatkan konsentrasi. Memang benar sangat sulit mengatur pernapasan saat melakukan *yoga*, akan tetapi, hal itu tidak berarti tidak dapat dilakukan. Gerakan ini dapat mengurangi stres yang ada di otot dan meningkatkan elastisitasnya menjadi lancar. Selain itu, gerakan *yoga* ini, dapat fokus pada titik tertentu di mana otot bagian perut bergerak secara lembut, hal tersebut, menyebabkan elastisitas darah menjadi lancar dan memperpanjang organ internal tubuh, serta menjadikan organ dalam dapat berfungsi lebih efektif. (Subakti & Pambudi, 2023).



Gambar 4. Sikap *Vrchikasana / Kalajengking*  
(Sumber: Dokumentasi Komang Suarta, 2024)

Pose *yoga* ini merupakan perkembangan kekuatan inti pada bahu, hal ini dapat dilakukan apabila latihan *yoga* dengan intend an juga konsisten. Pose ini tergolong pose puncak dalam gerakan *Yoga Asana*.



Gambar 5. Sikap *Bujangasana*  
(Sumber: Dokumentasi Komang Suarta, 2024)

Gerakan *bujangasana* adalah gerakan *yoga* yang tampak seperti ular cobra yang akan menyemburkan bisa. Gerakan ini berdasarkan kemampuan seseorang menarik dada ke atas, kedua tangan menempel lurus ke lantai dan kedua kaki diluruskan ke belakang. Gerakan *yoga* ini merupakan gerakan peregangan otot punggung, bahu, dan juga otot leher, sehingga dengan melakukan gerakan ini dapat mengurangi depresi dan peradangan.



Gambar 6. Sikap *Astangganamaskar*  
(Sumber: Dokumentasi Komang Suarta, 2024)

Gerakan *ashtangganamaskar* yaitu gerakan *yoga* dengan menempelkan lutut, dada, dagu ke lantai dan pinggul diangkat ke atas.



Gambar 7. Sikap *Aswa Sancalanasana*  
(Sumber: Dokumentasi Komang Suarta, 2024)

Gerakan *yoga* ini dengan menekuk kaki kanan, tangan tegak lurus ke lantai, dan kaki kiri lurus ke belakang, serta posisi kepala tengadah.

## 2. Kendala dan Upaya dalam Mengimplementasi ajaran *Raja Marga Yoga*

Kendala-kendala dalam mengimplementasikan ajaran *Raja Marga Yoga* adalah sebagai berikut: Pertama, kendala dalam pengendalian diri jasmaniah dari nafsu indria yaitu kebiasaan berperilaku buruk atau karakter tidak baik (*yama*) seperti:

- a. *Himsa Karma* (Perbuatan kekerasan)  
Masih melakukan kekerasan terhadap sesama manusia, hewan dan tumbuhan merupakan perbuatan *Himsa Karma*. Perbuatan ini sudah semestinya dihindari bagi yang menjalankan ajaran *Raja Marga Yoga*. Tindakan kekerasan, secara perlahan dirubah menjadi tindakan cinta kasih atau ahimsa (cara hidup untuk harmoni dengan sesama hidup vegetarian).
- b. *Asatya* (kepalsuan atau ketidakbenaran), *Satya* kejujuran  
Perbuatan tidak benar (*asatya*) adalah tindakan tercela yang merugikan sesamanya. Hal ini, harus dapat dikendalikan untuk dapat selalu berbuat kebenaran (*satya*).
- c. *Steya* (keserakahan)  
Keserakahan merupakan tindakan yang tidak adil, mau menang sendiri dan tidak peduli terhadap sesama. Tindakan ini tidak dibenarkan oleh setiap ajaran agama, tindakan tersebut, harus dapat dirubah menjadi tindakan atau perbuatan *asteya* (tidak mencuri milik orang lain).
- d. *Wiyabicara*, kenikmatan sesaat/tidak menjaga kesucian diri sebagai lawan *Brahmacarya*, tidak menghabur-hamburkan energy seks.
- e. *Parigraha* (membanggaan diri, harta, hidup mewah lawan *aparigraha* (tidak tamak dan keterikatan).

Upaya yang dilakukan dalam mengendalikan diri jasmaniah dari nafsu indria yaitu sebagai berikut.

- a. Menjalankan ajaran *ahimsa* yaitu hidup vegetarian, tidak menyakiti, menyiksa atau membunuh makhluk hidup lainnya (tidak melakukan kekerasan terhadap setiap makhluk). Hal tersebut, menunjukkan bahwa ajaran ahimsa merupakan kehidupan yang penuh dengan rasa cinta kasih yaitu bentuk kepedulian terhadap orang lain, kasih sayang terhadap semua makhluk, memaafkan, antusiasme, melakukan pelayanan pengabdian.
- b. Menjalankan ajaran *satya*. Ajaran *satya* merupakan petunjuk kebebasan manusia dari kejahatan. Ajaran ini adalah ajaran kebenaran untuk hidup di dunia, mampu menahan diri dari kemarahan, iri dengki, kesombongan dan keserakahan.
- c. Menjalankan ajaran *steya* (tidak mencuri milik orang lain). Hal tersebut menunjukkan bahwa apa yang menjadi hak orang lain (hak atas kebebasan berpendapat, hak hidup, hak berorganisasi dan yang lainnya). Memberikan kebebasan dan kedamaian makhluk lain merupakan ajaran *steya*.
- d. Menjalankan ajaran *brahmacarya*. Ajaran *brahmacarya* merupakan ajaran untuk pengendalian hawa nafsu (energy seks). Tidak mengumbar hawa nafsu birahi menjadi ciri ajaran ini. Sebaiknya hidup sebagai *brahmacari* adalah hidup membujang (tidak menikah), hidup tanpa beban keluarga, dan hanya melayani orang lain, serta mendalami ajaran Weda untuk mencapai kelepasan (*moksa*).
- e. Menjalankan ajaran *aparigraha* (tidak tamak dan terikat). Ajaran ini mengajarkan tentang kepuasan hidup (beryukur), kerendahan hati, kesabaran, kepercayaan diri, menghargai diri sendiri.

- Kedua, Kendala dalam pengendalian diri rohaniah dari nafsu indria (*nyama brata*)
- a. *Asauca* (kekotoran), *asauca* merupakan kebiasaan berprasangka buruk terhadap orang lain. Berpikir untuk mencelakai orang lain.
  - b. *Asantosa* (ketidakpuasan)
  - c. *Vilasa* (kemewahan)
  - d. *Brahmada* (kealpaan)
  - e. *Prakerti pradidana* atau keterikatan

Upaya yang dilakukan dalam mengendalikan diri rohaniah dari nafsu indria adalah sebagai berikut.

- a. Menjalankan ajaran *sauca* (menjaga kebersihan dalam diri)
- f. Menjalankan ajaran *santosa* (kontens; merasa puas diri dengan apa adanya, bersukur)
- b. Menjalankan ajaran *tapa* (sadana disiplin diri)
- g. Menjalankan ajaran *swadiaya* (mempelajari kitab-kitab suci) ilmu kebijaksanaan kuno
- c. Menjalankan ajaran *iswarapranidana* (berserah diri kepada tuhan)

Ketiga, kendala dalam melaksanakan sikap *asana* duduk dengan tidak nyaman, tidak dapat konsentrasi sehingga badan cepat letih. *Asana* merupakan postur dalam bahasa sansekerta dalam *yoga* yang terdapat 84 yang diajarkan Siwa dalam *Hatta Yoga Pradipika*. *Asana* jalur enegi yang akan masuk dalam diri. Upaya yang dilakukan adalah melatih tehnik duduk yang sarankan, mengatur posisi duduk yang senyaman mungkin.

Keempat, kendala dalam melaksanakan sikap *pranayama*. Penghambat pernapasan yang tidak seimbang (*prana* energi hidup, daya hidup. Upaya yang dilakukan adalah fokus terhadap pengaturan pernafasan, jangan sampai nafas tersendat (ngosngosan).

Kelima, kendala dalam melaksanakan *pratyahara* (bentuk penarikan kontrol diri, bagaimana mengontrol diri dari dalam diri) berhubungan dengan ajaran *pratyahara* penghambat tidak terpusatnya konsentrasi pikiran. Upaya yang dilakukan adalah melatih pikiran agar fokus pada suatu obyek agar tidak mengalami kekacauan pikiran.

Keenam, kendala dalam melaksanakan *dharana* penghambat masih adanya keterikatan pikiran terhadap objek yang dipergunakan untuk mencapai darana saat melakukan *yoga*. Upaya yang dilakukan adalah menanggulangi keterikatan pikiran terhadap objek yang dipergunakan untuk mencapai darana dalam *yoga*.

Ketujuh, kendala dalam melaksanakan *dhiana* penghambat karena godaan yang diakibatkan panca indra dan pikiran sendiri sehingga membuat objek yang dituju menjadi hilang disaat melakukan *yoga*. Upaya yang dilakukan adalah menanggulangi godaan yang diakibatkan panca indra dan pikiran sendiri sehingga membuat objek yang dituju menjadi hilang disaat melakukan *yoga*.

Kedelapan, kendala dalam melaksanakan *samadhi*, tidak mampu mensucikan pikiran karena masih dikuasai oleh kama dalam diri berupa pemenuhan keinginan keduniawian. Ketika berlatih meditasi, praktisi harus memiliki kemampuan merefleksikan lebih dalam pada diri mereka sendiri, sehingga dapat membantu menumbuhkan pikiran positif dan juga meningkatkan kesadaran diri serta memiliki kemampuan untuk menunjukkan empati kepada orang lain. Berpartisipasi dalam kegiatan kolaboratif dengan kelompok lain akan meningkatkan interaksi sosial dan membuatnya lebih positif. Jika dilakukan bersama-sama dengan kelompok akan meningkatkan interaksi hubungan sosial menjadi lebih baik. Upaya yang dilakukan adalah tetap menjaga kesucian pikiran karena masih dikuasai oleh *kama* dalam diri berupa pemenuhan keinginan keduniawian.



Gambar 8. Sikap *Kapalabhati Pranayama*  
(Sumber: Dokumen Serema, 2024)

Pose *padmasana* merupakan *yoga* dengan sikap duduk, yang dikenal sebagai pose meditasi. Gerakan meditasi ini, apabila rutin dilakukan selama 1 sampai 5 menit dengan menutup mata, duduk santai, hal ini akan dapat meningkatkan kesadaran dan meningkatkan intelek.

### Kesimpulan

Implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* oleh umat Hindu di Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah, memiliki pengaruh yang signifikan pada pertumbuhan moral dan kesehatan fisik. Pengaruh tersebut, dapat mencapai keseimbangan yang harmonis dalam kehidupan yang difasilitasi dengan berlatih *Raja Marga Yoga*. Melalui pendekatan komprehensif berupaya untuk dapat mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan roh. Hal itu, dapat mengembangkan kesadaran diri dan kesehatan fisik. Ajaran *Raja Marga Yoga* meliputi meditasi, *asana* (posisi fisik), *pranayama* (metode pernapasan), dan kepatuhan terhadap peraturan etika. (*yama* dan *nyama*). Bentuk Implementasi ajaran *Raja Marga Yoga* dalam mengembangkan kepribadian dan kesehatan masyarakat Hindu di Kota Palangkaraya memiliki tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya. Tahap pertama adalah menetapkan waktu pelaksanaan, tahap kedua, melaksanakan meditasi, tahap ketiga, gerakan *Yoga Surya Namaskar*. Sedangkan kendala dalam pengendalian diri jasmaniah dari nafsu indria yaitu kebiasaan berperilaku buruk atau karakter tidak baik (*yama*). Hal ini dapat diupayakan dengan menerapkan ajaran *yama brata* dalam kehidupan keseharian. Kendala dalam pengendalian diri rohaniah dari nafsu indria. Upaya yang dilakukan untuk menanggulangi kendala tersebut dengan menerapkan ajaran *nyama brata*. Kendala dalam melaksanakan sikap *asana*. Upaya yang dilakukan adalah melatih tehnik duduk yang sarankan, mengatur posisi duduk yang nyaman mungkin. Kendala dalam melaksanakan sikap *pranayama*. Upaya yang dilakukan adalah fokus terhadap pengaturan pernafasan, jangan sampai nafas tersendat (ngos-ngosan). Kendala dalam melaksanakan *pratyahara*. Upaya yang dilakukan adalah melatih pikiran agar fokus pada suatu obyek serta agar tidak mengalami kekacauan pikiran. Kendala dalam melaksanakan *dharana*. Upaya yang dilakukan adalah menanggulangi keterikatan pikiran terhadap objek yang dipergunakan untuk mencapai *dharana* dalam *yoga*. Kendala dalam melaksanakan *dhiana*. Upaya yang dilakukan adalah menanggulangi godaan yang diakibatkan panca indra dan pikiran sendiri sehingga membuat objek yang dituju menjadi hilang disaat melakukan *yoga*. Kendala dalam melaksanakan *samadhi*. Upaya yang dilakukan adalah tetap menjaga kesucian pikiran karena masih dikuasai oleh *kama* dalam diri berupa pemenuhan keinginan keduniawian.

## Daftar Pustaka

- Adnyana, I. B. P. (2021). Raja Yoga Sebagai Jalan Mencapai Pemahaman Akan Hakikat Brahman (Studi Kasus Pustaka Suci Bhagavad Gītā). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 63.
- Bharti, P. (2015). Raja Yoga and Its Role in Spirituality. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 4(2), 139-145.
- Bhattar, R. G. (2008). The New Raja Yoga: What Hinduism Has Taught Me About Life, Student Affairs, and Myself. *The Vermont Connection*, 29(1), 9.
- Chidananda, S. (1976). *Lectures on Raja Yoga*. Dehli: Divine Life Society.
- Danti, R. R. (2020). Efektivitas Prenatal Yoga: Sistematis Literatur Review. *Healthy*, 8(2), 45–61.
- Diantary, Y. A., & Hartaka, I. M. (2020). Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 152.
- Hartanto, D. D., & Nurhayati, E. (2017). Falsafah Hidup Bhakti Marga Yoga dan Interpretasi Ajaran Bhakti Marga Yoga. *Jurnal Uny*, 6(9), 79–93.
- Joyo, P. R. (2018). Bhakti Marga: Jalan Menuju Tuhan Melalui Cinta Kasih. *Dharma Duta*, 16(1).
- Krisna Triyono, S. D., & K. Herdiyanto, Y. (2018). Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 263.
- Marrone, P. (2013). Chambers, RT. *Etica e Politica*, 15(1), 583–605.
- Martini, N. L. A., & Asli, L. (2023). Fostering Self-acceptance in Adolescents Through Regular Practice of Surya Namaskara Yoga. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(3), 333-345.
- Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2018). The Effects of Different Components of Yoga: A Review of Comparative Studies and Meta-Analyses. *Review of the Effects of Yoga Components*, 1(2).
- Simões, R. S. (2018). Early Latin American Esoteric Yoga as a New Spirituality in the First Half of the Twentieth Century. *International Journal of Latin American Religions*, 2(2), 290–314.
- Sri Rahayu, & Nuhari Anta (2022). Yoga: Metode Latihan Dan Penyembuhan Holistik. *Veda Jyotih: Jurnal Agama Dan Sains*, 1(2), 181–193.
- Subakti, M. A., & Pambudi, P. S. (2023). Analisis Pengaruh Gerakan Yoga Asanas Terhadap Kesejahteraan Mental Peserta Didik. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 19-27.
- Subrata, I. W., Utomo, D., & Utama, I. W. B. (2019). Penangan Penyakit Pikiran Perspektif Agama dan Kebudayaan. *Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 23(1), 35–45.
- Sudarsana, I. K. (2018). Implementasi Pendidikan Informal Hindu Dalam Menjaga Pola Komunikasi Remaja Pada Pergaulan Sehari-Hari. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 40–50.
- Sudarsana, I. K., & Andriyani, N. L. P. L. (2024). Membentuk Karakter dan Kesadaran Lingkungan melalui Pendidikan Agama Hindu. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(1), 228-242.
- Sukiada, K. (2016). Sistem Medis Tradisional Suku Dayak dalam Kepercayaan Hindu Kaharingan di Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 14(27), 52-67.