

Nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar

Oleh :

Wayan Sumarkandia
Universitas Ngurah Rai
Email: markaganteng@gmail.com

ABSTRAK

Krisis etika dan moral menjadi suatu permasalahan yang kini dialami oleh masyarakat. Sekarang ini banyak dijumpai penyimpangan terhadap aturan-aturan etika, moral dan agama serta norma-norma yang telah ada dalam masyarakat maupun pemerintah. Disamping masalah di atas, masalah kesehatan juga menjadi salah satu permasalahan dalam masyarakat. Dalam hal ini pelatihan Hatha Yoga dipandang sangat penting dalam upaya meningkatkan etika, moral dan kesehatan masyarakat khususnya bagi dosen dan pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. Penelitian ini berbentuk rancangan kualitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik observasi, teknik wawancara dan teknik kepustakaan. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif interpretative. Berdasarkan analisis tersebut, diperoleh simpulan sebagai hasil penelitian, sebagai berikut: (1) Proses pelaksanaan pelatihan Hatha Yoga terdiri dari Salam pembuka dan doa bersama, latihan pranayama, pemanasan gerak, latihan gerak Surya Namaskara, latihan asanas lepas, Savasana, Meditasi dan Hasya Yoga (penutup). (2) Nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu apakah yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar.

Kata Kunci: *Pelatihan, Hatha Yoga, Dosen dan Pegawai*

I. PENDAHULUAN

Pada awal dua dasa warsa terakhir abad kedua puluh, kita menemukan diri kita berada dalam suatu krisis global serius, yaitu krisis kompleks dan multidimensional yang segi-seginya menyentuh setiap aspek kehidupan, kesehatan dan mata pencarian, kualitas lingkungan dan hubungan sosial, ekonomi, teknologi dan politik. Krisis-krisis ini merupakan krisis dalam dimensi-dimensi intelektual, moral dan spiritual (Capra dalam Widana, 2011:103).

Krisis etika dan moral menjadi suatu permasalahan yang kini dialami oleh masyarakat. Sekarang ini banyak dijumpai penyimpangan terhadap aturan-aturan etika, moral dan agama serta norma-norma yang telah ada dalam masyarakat maupun pemerintah. Krisis etika dan moral ini disebabkan karena kurangnya pemahaman masyarakat akan ajaran-ajaran agama khususnya agama Hindu yang telah tertulis dalam kitab suci Weda. Disamping masalah di atas, masalah kesehatan juga menjadi salah satu permasalahan dalam masyarakat. Menurunnya kesehatan masyarakat disebabkan karena kurangnya perawatan diri dan perhatian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan diri, dimana masyarakat disibukkan oleh pekerjaan-pekerjaan dan tugas-tugasnya yang dilakukan setiap hari sehingga masyarakat lupa akan kesehatannya oleh karena itu dirinya pun tidak diperhatikan sehingga menyebabkan sakit.

Ajaran yoga pertama kali diperkenalkan oleh Maharsi Patanjali dalam karyanya yang berjudul Yoga Sutra. Beliau pendiri sistem ajaran yoga, walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada sebelum karya tulis ini. Kemudian menyusullah buku-buku komentar atas ajaran beliau seperti *byasabhasya tulisan byasa, nitti tulisan bhijaraja* dan lain-lain. Komentar-komentar ini menguraikan ajaran yoga Rsi Patañjali yang di tulis dalam kalimat-kalimat pendek yang padat isinya. Ajaran yoga adalah anugrah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patañjali kepada siapa saja yang melaksanakan hidup kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai asas yang bebas, bebas dari tubuh indrianya dan pikiran yang terbatas.

Kata yoga artinya ialah hubungan, hubungan antara roh yang berperibadi dengan roh yang universal yang tidak berpribadi. Tetapi Rsi Patanjali mengartikan yoga sebagai *citta vrtti nirodhah* yaitu penghentian gerakanya pikiran. Seluruh kitab yoga sūtra karya Rsi Patanjali itu dibagi atas empat bagian dengan 194 sutra. Bagian pertama disebut *samadhipada*. Isinya ialah tentang sifat, tujuan dan bentuk ajaran yoga. Pun pula menerangkan tentang perubahan-perubahan pikiran dan cara pelaksanaan ajaran yoga. Bagian kedua disebut *sadhanapada*. Isinya tentang pelaksanaan ajaran yoga seperti cara mencapai samadhi tentang kedudukan, tentang karma phala dan sebagainya. Bagian ketiga disebut *vibhutipada* yang mengajarkan tentang segi batiniah ajaran yoga dan juga tentang kekuatan gaib yang didapat karena melaksanakan praktek yoga. Bagian keempat disebut *kaivalyapada*, melukiskan tentang alam kelepasan dan kenyataan roh yang mengatasi yang mengatasi alam duniawi (Sura dan sukayasa, 2009: 18)

Hatha Yoga merupakan salah satu ajaran yoga yang paling banyak diterapkan di masyarakat karena sangat erat kaitannya dengan pendidikan fisik, mental dan spiritual. Konsep hatha yoga diperkenalkan dalam dua teks buku Hathayogapradipika dan grandha samhita juga bersumber pada sutra Patanjali. Hatha yoga menerima asana gerakan badan, latihan pernafasan dan meditasi dhayana dari sutra Patanjali, sehingga konsep hatha yoga tidak jauh dari Patanjali (Somvir, 2009: 31). Secara jasmani tubuh akan menjadi sehat melalui latihan prana/nafas dan melakukan gerak asanas sedangkan secara rohani kita akan merasa tenang, damai dan bahagia melalui konsentrasi dan pemusatan pikiran disamping itu penerapan hatha yoga juga dapat memperkuat mental kita dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang kita hadapi dimasyarakat serta menumbuhkan spiritualitas dalam diri kita.

Universitas Ngurah Rai Denpasar merupakan bagian dari masyarakat secara umum dimana orang-orang di dalamnya merupakan kaum intelektual untuk itu Universitas Ngurah Rai Denpasar mengadakan pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai yang dilakukan secara rutin setiap hari kamis pagi di Universitas Ngurah Rai Denpasar. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari upaya lembaga dalam meningkatkan kualitas Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar sekaligus mengantisipasi terjadinya krisis etika dan moral dikalangan lembaga kampus. Selain hal tersebut Universitas Ngurah Rai Denpasar sebagai lembaga pendidikan juga berupaya untuk mensosialisasikan ajaran hatha yoga pada masyarakat sehingga melalui pelatihan hatha yoga masyarakat mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan etika, moral dan kesehatan masyarakat. Dari uraian di atas untuk itu penulis berminat untuk menyoroti dan melakukan mengkaji lebih jauh mengenai nilai pendidikan agama Hindu pada pelatihan hatha yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. Hal ini dipilih dengan alasan untuk membuka pandangan kepada

masyarakat secara umum dan khususnya pada dosen, pegawai dan mahasiswa bahwa pelatihan hatha yoga sangat bermanfaat bagi kita semua baik secara fisik, mental maupun spiritual.

II. PEMBAHASAN

2.1 Proses Pelaksanaan Pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar.

Peserta dari pelatihan Hatha Yoga ini ialah Dosen dan Pegawai di lingkungan Universitas Ngurah Rai. Proses pelatihan Hatha Yoga ini dilaksanakan setiap hari kamis pagi jam 09.00 – selesai. Dalam proses pelaksanaan pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar ada delapan tahapan yang dilakukan, adapun tahapan tersebut yaitu: (1) Salam pembuka dan doa bersama, (2) Latihan Pranayama, (3) Pemanasan gerak, (4) Latihan gerak Surya Namaskara, (5) Latihan asanas lepas, (6) Savasana, (7) Meditasi dan (8) Hasya Yoga (penutup).

1. Salam Pembuka dan Doa Bersama

Pelatihan hatha yoga diawali dengan mengucapkan salam *Om Swastyastu* dan salam *Namaste*. Selanjutnya peserta pelatihan hatha yoga diajak untuk berdoa bersama-sama untuk memohon perlindungan agar kegiatan pelatihan Hatha Yoga berjalan lancar tanpa halangan.

2. Latihan *Pranayama*

Pranayama merupakan latihan pernapasan di dalam Yoga yang bermanfaat menguatkan organ internal serta membersihkan diri dari dalam sehingga pikiran akan menjadi tenang. Beberapa teknik *pranayama* yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu: *Nādi Sodhana Prānāyāma*; 2) *Abhyantar Prānāyāma*; 3) *Bahyantar Prānāyāma*; 4) *Anulom Vilom Prānāyāma*; 5) *Bhramari Prānāyāma*; 6) *Kapālabhāti Prānāyāma*; 7) *Bhastrika Prānāyāma*

3. Pemanasan Gerak

Pemanasan gerak dilakukan untuk melemaskan otot-otot tubuh agar tidak kaku sehingga tidak cedera ketika melakukan gerak asanas. Adapun gerakan pemanasan yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu pelepasan kaki, Pelepasan Tangan, Pelepasan Kepala

4. Latihan Gerak *Surya Namaskara*

Surya Namaskar merupakan penghormatan kepada matahari sebagai sumber energi kehidupan. *Surya Namaskar* merupakan rangkaian asana yang dilakukan secara vinyasa (mengalir), gerakan ini terdiri dari 12 gerakan asana yang mengikuti tarikan dan embusan napas.

5. Latihan Asanas Lepas

Setelah melakukan gerakan *Surya Namaskara* selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan beberapa asanas lepas untuk meningkatkan kualitas gerak dan mendapatkan manfaat yang lebih baik lagi. Asanas lepas dilakukan secara berurutan mulai dari posisi berdiri, duduk, tidur dan telungkup. Adapun asanas lepas yang dilakukan pada tahapan ini.

6. *Savasana*

Setelah selesai melakukan semua gerakan asana maka tahap selanjutnya adalah melakukan relaksasi. Relaksasi merupakan bagian dari asana dan sama pentingnya dengan asana-asana yang lain. Relaksasi dilakukan melalui sikap *savasana*.

7. Meditasi

Meditasi merupakan tahapan ke tujuh dalam pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai. Pada tahapan ini peserta diajak untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan merenungkan Tuhan dengan mengucapkan doa *Aum*.

8. *Hasya Yoga* (penutup)

Hasya yoga merupakan kegiatan akhir dari pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. Hasya Yoga dilakukan dengan tujuan agar pada kegiatan pelatihan Hatha Yoga diakhiri dengan rasa senang, bahagia dan selalu bersyukur atas karunia yang diberikan oleh Tuhan. Tekniknya : duduk dalam sikap vajrasana atau siddhasana kemudian tarik nafas bawa tangan ke atas lalu hembuskan nafas dan tertawa sekuatnya. Lakukan teknik tersebut sebanyak tiga kali.

2.2 Nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar.

2.2.1 Nilai Pendidikan Tattwa

Tattwa berasal dari bahasa Sansekerta yang dapat kita terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang berarti : kebenaran, kenyataan. Didalam lontar-lontrar di Bali kata *Tattwa* inilah yang dipakai untuk mengatakan kebenaran itu, karena dari segi memandangnyaapun tampak berlainan, maka kebenaran itupun berlainan sesuai dengan segi memandangnya. Walaupun kebenaran itu satu adanya. Demikian gambaran orang tentang Tuhan adalah bermacam-macam. Keyakinan akan kebenaran Tuhan adalah Srada agama Hindu disebut *Widhi Tatwa* (Sura dkk dalam Sukerni, 2010 : 69).

(Somvir, 2009 : 31) dalam bukunya Yoga dan Ayurveda menyatakan bahwa ajaran Hatha Yoga diterima oleh Yogi Matsyendranath dari percakapan yoga antara Shiva dan Parvati. Kemudian Matsyendranath mengajarkan kepada Goraksanath dan Goraksanath inilah kemudian menyebarkan Hatha Yoga kepada masyarakat india bahkan sampai ke beberapa daerah seperti Nepal. Konsep Hatha Yoga menerima asana, pranayama dan meditasi yang di perkenalkan oleh Patanjali. Namun dua teks buku Gheranda Samhita dan Hatha Yoga juga memperkenalkan tambahan tehnik Mudra untuk kesehatan maupun keberhasilan dalam yoga.

Yoga asanas pada umumnya lebih banyak mengambil gerakan-gerakan yang dilakukan oleh binatang atau alam. Secara filosofis yoga pada jaman dahulu banyak ditekuni oleh para Rsi yang sudah melepaskan diri dari kegiatan aktifitas yang bersifat duniawi sehingga beliau lebih banyak ada dalam kesunyiaan atau di dalam hutan. Disanalah beliau menemukan kenapa justru hewan atau tumbuh-tumbuhan tahan terhadap semua perubahan iklim yang ada dan ia tidak mengalami sakit sedangkan manusia sedikit saja ada perubahan iklim sudah mengalami sakit. Dengan filosofis yang seperti itu kemudian dibentuklah gerakan-gerakan yang diambil dari sikap binatang dan alam tersebut. Sehingga dengan melakukan gerak-gerakan tersebut manusiapun tahan terhadap perubahan iklim dan perubahan cuaca yang ada sehingga ia tidak mudah sakit. Oleh sebab itulah kemudian gerakan-gerakan tersebut digunakan didalam kita melakukan yoga asanas atau Hatha yoga.

Untuk menghubungkan diri dengan Tuhan pertama-tama tentu kita harus mengendalikan pikiran sehingga mampu berkonsentrasi, lalu membentuk tubuh ini agar selalu sehat melalui pelatihan Hatha Yoga. Hatha Yoga tujuannya adalah agar bagaimana tubuh itu sehat secara fisik/jasmani yang nantinya efeknya juga akan

sehat secara batin/rohani dengan melakukan latihan-latihan asanas, pranayama, mudra dan bandha.

2.2.2 Nilai Pendidikan Etika

Pengertian etika berasal dari bahasa Yunani, yaitu etos atau *la ethos*, yang berarti kebiasaan atau adat. Ilmu pengetahuan ini tidak membahas kebiasaan yang semata-mata berdasarkan adat. Melainkan juga membahas adat yang berdasarkan sifat-sifat dasar dan inti sari kemanusiaan, ialah adat istiadat yang berhubungan dengan pengertian kesusilaan. Dalam bahasa latin, istilah *ethos* disebutkan dengan kata *mos moralitas*, karena itu etika sering diterangkan dengan kata *moral*. Akan tetapi dalam ilmu pengetahuan, kata *moral* itu lebih dangkal daripada etika. *Moral* hanya menyinggung arti perbuatan luar seseorang, sedangkan etika menyinggung pula kaidah dan motif perbuatanseseorang yang lebih dalam (Wiratmadja, 1988 : 5)

(Suka Yasa, 2011 : 24). Untuk mendapat *ekagra* ' memusatkan pikiran secara benar dan baik' lalu mencapai *nirudha* ' keadaan yang tenang *sentosa*', orang pertama-tama dianjurkan untuk menaati brata yoga ' disiplin yoga' yang disebut yama dan niyama brata. Yama artinya pengekangan dari yang mesti senantiasa dilaksanakan. Sedangkan niyama brata adalah janji dari yang dapat dipandang sebagai pengokoh yama. Niyama dapat dilaksanakan secara tidak tetap tergantung situasi dan kondisi.

- a. *Yama brata*, yakni lima jenis disiplin utama yang disebut *mahavrata* ' janji agung ': "ahima satasteya brahmacyapari-graha yamah" (Yogasutra. II : 30). Artinya dijabarkan sebagai berikut :
 1. *Ahihsa* : tidak bersikap dan berperilaku kasar kepada sesama atau kepada makhluk lain, baik melalui pikiran, ucapan, maupun tindakan;
 2. *Satya* : bersikap dan berperilaku bajik. Benar pada pikiran, setia pada ucapan, dan jujur pada perbuatan;
 3. *Asteya* : tidak mencuri atau menginginkan barang orang lain;
 4. *Brahmacarya*: bersikap dan berlaku terkendali, mengendalikan nafsu asmara;
 5. *Aparigraha*: hidup sederhana atau tidak serakah. Dapat menerima kenyataan hidup apa adanya. Hanya menerima yang sungguh-sungguh diperlukan.
- b. Niyama brata, yakni lima disiplin penunjang untuk mengukuhkan yama brata : "*Sauca samtosa tapah svadyayesvara pranidhanani niyaamh*" (Yogasutra, II:32). Artinya diterangkan sebagai berikut :
 1. *Sauca* : berusaha menjaga kebersihan dan kesucian diri, baik lahir maupun batin. Termasuk didalamnya kebersihan lingkungan. Dapat dilakukan dengan *tirtayatra* : mandi suci dan mendatangi orang suci untuk memohon siraman rohani;
 2. *Santosa* : berusaha menjaga kesetabilan emosi agar selalu tenang arip dan damai. Tidak resah menghadapi masalah hidup;
 3. *Tapa* : berusaha untuk tahan uji. Melenyapkan ketidaksempurnaan diri dengan melakukan tapa. Pantang menyerah. Berpegang teguh pada Dharma;
 4. *Suadhyaya* : berusaha belajar mandiri. Tekun mempelajari kitab suci;
 5. *Iswarapranidhaya* : selalu berusaha memusatkan pikiran dan bhakti kepada Iswara atau 'Tuhan'.

Sudarsana dalam bukunya Samkhya Yoga menyatakan: kalau akan melaksanakan yoga, yang sangat penting harus diperhatikan adalah mengenai

ethikanya, karna tanpa memperhatikan ethika niscaya tujuan yoga tidak akan didapatkan, karena ethika tersebut adalah merupakan cerminan dari karma. Oleh karna demikian perlu diperhatikan ethikanya sebagai berikut :

1. Sikap Yoga

Dalam melakukan yoga ada beberapa yang harus diperhatikan karena dari sikap tersebut cerminan tujuan permohonan ke hadapan Sang Hyang Widhi. Disamping itu sikap yoga adalah mengandung getaran magis dari pandangan ajaran spiritual, dalam arti tidak asal duduk yang dirasakan enak. Dalam lontar “Yoga Samadhi Utama” menyebutkan ada bermacam-macam sikap yoga antara lain : Ardhasana, Padmasana (Sila Gana) dan Sawasana.

2. Penyucian Diri

Sebelum melaksanakan ajaran yoga, harus melakukan penyucian diri secara lahir dan bathin melalui upacara ‘Upanayana’ (pawintenan Agama hindu).

3. Pikiran

Menurut filsafat yoga tersebut mengandung arti “menghentikan kegoncangan-kegoncangan pikiran untuk mengadakan hubungan dengan sang pencipta’. Oleh karena itu sebelum pelaksanaan yoga, harus melakukan pengolahan pikiran, ketenangan pikiran tergantung dari intensitasnya sattwam rajah dan tamah dari masing-masing orang.

Nilai pendidikan yang terdapat dalam pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai yaitu ketika dilakukan pelatihan hatha yoga seorang instruktur kemudian memberikan pengetahuan tentang gerakan asanas maupun pranayama kepada peserta yaoga, nah hal inilah yang disebut proses pendidikan ketika terjadi pemindahan pengetahuan yang dimiliki oleh instruktur yoga kepada peserta yoga . Didalam pelatihan Hatha Yoga tentunya terdapat nilai pendidikan agama hindu disamping itu ketika terjadi latihan yoga yang diambil dari fose binatang atau yang lainnya itu juga merupakan nilai pendidikan yang di transfer kepada peserta yoga. Berkaitan dengan nilai etika hal tersebut berkaitan dengan boleh atau tidak, bagus atau tidak yoga tersebut dilakukan oleh peserta yoga. Ada waktu-waktu khusus yang dianjurkan untuk melakukan hatha yoga, misalnya: dilakukan pada pagi hari sebelum matahari terbit, dilakukan pada situasi perut dalam keadaan kosong, dilakukan pada situasi badan bersih, tidak menggunakan pakayan ketat atau asesoris yang berlebihan.

2.2.3 Nilai Pendidikan Mencintai Lingkungan

Dalam pelatihan Hatha Yoga yang di lakukan banyak mengambil gerakan-gerakan yang meniru alam, seperti pohon dan binatang hal tersbut berarti mengajarkan kita untuk selalu ingat dan mencintai lingkungan. Dalam ajaran agama Hindu kita diajarkan untuk selalu menjalin hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia dan manusia dengan lingkungan hal tersebut tertuang dalam ajaran tri hita karana. Untuk menjalin hubungan yang harmonis tersebut dapat diwujudkan melalui pelatihan yoga dimana yoga berarti menghubungkan atau hubungan, yakni hubungan yang harmonis dengan objek yoga. Melalui ajaran yoga kita juga diajarkan untuk tidak bersikap dan berlaku kasar kepada sesama dan kepada makhluk lain, baik melalui pikiran, ucapan, maupun tindakan hal ini tertuang dalam ajaran *ahimsa*.

(Somvir, 2009 : 10) dalam bukunya Yoga dan Ayurveda menyatakan kemajuan manusia baru dikatakan sempurna apabila ia mampu menciptaka sarana dan prasarana yang ramah lingkungan dan tidak menghancurkan keindahan bumi

ini yang merupakan ciptaan Tuhan. Manusia perlu mendekatkan diri dengan alam, misalnya dengan berjalan-jalam di taman setiap hari selama kurang lebih satu jam untuk menghirup oksigen yang tidak tercemar atau memilih bekerja bertani. Semakin manusia dekat dengan burung, binatang dan semua mahluk hidup di dunia ini ia mulai belajar dari mereka dan saling menjaga kelangsungan hidup masing-masing. Dari hubungan manusia yang sangat erat dengan alam inilah muncul sebuah ajara mula yang bertujuan untuk menyelamatkan manusia dan membuat hidup mereka lebih bermakna, yaitu yoga. Dalam Veda dikatakan bahwa bumi adalah ibu dan manusia adalah anaknya. Dijelaskan pula bahwa orang yang bekerja keras mengolah tanahnya akan mendapat kekayaan yang berlimpah dan tidak pernah akan hidup kelaparan. Kini menggejala orang-orang menjual tanahnya untuk membeli mobil mewah, rumah besar dan lain-lain, serta menganggap hal tersebut sebagai kemajuan. Padahal sebenarnya hal itu adalah suatu kemunduran, yang suatu saat harus dibayar mahal yaitu tidak akan lolos dari kutukan ibu Pertiwi.

Manusia hidup dari adanya unsure-unsur alam. Setiap ada unsur alam yang di ambil jangan sampai tidak kembali melestarikannya. Seperti setiap hari kita membutuhkan air dalam hidup ini. Disamping kita selalu mengambil air jangan sampai kita tidak aktif ikut memelihara lestariannya sumber-sumber air itu. Demikian pula setiap hari orang membutuhkan tumbuh-tumbuhan dan hewan untuk bahan makanan. Karena itu jangan sampai tidak melindungi lestariannya tumbuh-tumbuhan dan hewan tersebut. Mengganggu eksistensi azasi alam berarti merusak badannya Tuhan. Tuhan menciptakan alam sebagai badan wadahnya adalah untuk menjadikan badannya itu sebagai media kehidupan umat manusia dan mahluk hidup lainnya. Tuhan tidak terpengaruh oleh keberadaan alam sebagai badannya. Baik atau buruk keadaan alam itu tidak membawa pengaruh apa-apa pada Tuhan. Tuhan berada diatas pengaruh baik dan buruk. Kalau eksistensi azasi badannya diganggu yang rugi bukan Tuhan tetapi mahluk hidup itu sendiri terutama umat manusia (Wiana, 2007 : 159).

5.3.4 Nilai Pendidikan Spiritual

Kesadaran spiritual akan dapat dicapai oleh seseorang apabila pengendalian dirinya telah sempurna. pengendalian diri bukanlah pengendalian diri bersifat sempurna, seperti menahan marah, sedih dan sejenisnya, namun pengendalian untuk mengarahkan pikiran bersatu dengan Tuhan, dengan kebenaran yang melandasi alam semesta yang tampak dan tidak abadi ini. Maka dari itu kesadaran spiritual dapat dilaksanakan dengan jalan yoga untuk menjernihkan pikiran, serta membebaskan diri dengan membelenggu suka-duka duniawi. Dengan melaksanakan bagian-bagian dari ajaran yoga maka noda yang dapat mencemarkan pikiran perlahan-lahan menghilang dan kesadaran spiritual akan menjadi tenang bercahaya menuntun orang pada kesadaran berwiweka (Sura dalam skripsi Artawan, 2013 : 71) Pelatihan Hatha Yoga ini merupakan kegiatan fisik namun bernuansa spiritual. Melalui kegiatan fisik ini nantinya kita akan didorong pada peningkatan spiritual yaitu dengan jalan yoga. Melalui pelatihan hatha yoga ini secara fisik kita akan sehat dan secara rohani akan meningkatkan mental spiritual.

Hatha yoga tidak lepas dari nilai spiritual. Gerakan-gerakan yang dilakukan didalam hatha yoga tersebut sebenarnya untuk memurnikan saluran enezi yang ada pada badan astra kita yang berawal dari muladara cakra sampai pada sahasra cakra oleh sebab itu harus ada perpaduan yang tepat antara gerakan yang di

lakukan, pranayama yang dilakukan dan konsentrasi yang dilakukan ketika melakukan gerakan hatha yoga tersebut. Dalam Hatha Yoga ada gerakan-gerakan khusus yang bias memurnikan dari tujuh cakra yang trbentang dari muladara cakra sampai sahasra cakra, dengan gerakan tersebutlah kemudian cakra-cakra tersebut di murnikan, dibersihkan sehingga aliran nadi yang terdapat dalam tulang ekor tersebut benar-benar menjadi bersih, adapun nadi tersebut ialah: ida, pinggala dan sumsumna. Nadi sumsumna inilah yang menjadi aliran energi yang muncul dari muladara tersebut. Didalam sumsumna terdapat juga nadi yang di sebut wajra nadi yang di sebut dengan kanalis sentral kemudian di dalam kanalis sentral tersebut lah terdapat brahma nadi, dari nadi tersebutlah mengalir kekuatan sakti yang disebut dengan kundalini menuju sahasra cakra, nah hal tersebut bias terjadi apabila semua nadi atau cakra tersebut telah bersih dengan jalan asanas, jadi asana tersebut juga berfungsi membersihkan saluran nadi yang ada pada badan astral kita yaitu : ida, pinggala dan sumsumna. Dalam hal ini kita melakukan hatha yoga secara spiritual adalah dalam rangka membersihkan ketiga nadi tersebut dengan cara asanas, pranayama dan pratyahara.

III PENUTUP

Nilai-nilai pendidikan agama Hindu yang ditanamkan melalu pelatihan Hatha Yoga bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai ialah sebagai berikut : (1). Nilai pendidikan tattwa, menanamkan bahwa Hatha Yoga tujuannya adalah agar bagaimana tubuh itu sehat secara fisik/jasmani yang nantinya efeknya juga akan sehat secara batin/rohani dengan melakukan latihan-latihan asanas, pranayama, mudra dan bandha. (2).Nilai pendidikan etika, menanamkan bahwa dalam melakukan yoga hendaknya memperhatikan etikanya. (3). Nilai pendidikan mencintai lingkungan, menanamkan bahwa manusia perlu mendekatkan diri dengan lingkungan. (4). Nilai pendidikan spiritual, menanamkan bahwa melalui pelatihan Hatha Yoga kita akan di dorong pada peningkatan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I Nengah. 2013. Kegiatan Ekstrakurikuler Yoga Surya Namaskara Sebagai Media Pendidikan Agama Hindu di SMP Negeri 4 Denpasar. Denpasar: Fakultas Pendidikan Agama dan Seni, Unhi.
- Dalu, Ki Buyut. 2011. Cara Mudah Memahami Agama Hindu. Denpasar: Cv Kayumas agung.
- Karda, I Made, dkk. 2007. *Sistem Pendidikan Agama Hindu*. Surabaya: Pāramita.
- Koentjaraningrat. 1994. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Sivananda, Sri Svami. 1998. *Pengetahuan dan Pengendalian Prana (Pranayama)*. Surabaya: Paramita.
- Somvir, Dr. 2009. *Yoga & Ayurveda, Selalu Sehat dan Awet Muda*. Denpasar: Sampurna printing.
- Sukerni, Ni Wayan. 2010. *Transformasi Tri Hita Karana di Sd Negri 1 jagapati Kabupaten badung*. Denpasar: Fakultas Ilmu Agama, Unhi.

- Wiana, Drs. I Ketut. 2007. *Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Widana, I Gusti Ketut. 2011. Bulan Agustus. Ritual Sebagai Media Pendidikan Spiritual. Dalam *Widyanatya*. Volume I. No. 01. (hal.103).
- Widjaja, I Wayan Sadha. 2007. *Yoga Dalam Ganapati Tattwa*. Denpasar: Fakultas Ilmu Agama, Unhi.
- Yasa, I Wayan Suka, dkk. 2011. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayur Weda*. Denpasar: Widya Dharma.
- Yasa, I Wayan Suka. 2011. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Widya Dharma.