

YOGA

MARGA RAHAYU

I WAYAN SUKA YASA
I GUSTI BAGUS WIRAWAN

Editor
SANG AYU YULIARI



PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR, 2018

YOGA MARGA RAHAYU



**oleh:
I WAYAN SUKA YASA
I GUSTI BAGUS WIRAWAN**

**editor :
Sang Ayu Yuliari**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR, 2018**

YOGA
Marga Rahayu

ISBN : 979-9490-22-7

Penulis : I Wayan Suka Yasa
I Gusti Bagus Wirawan

Editor : Sang Ayu Yuliari

Desain Sampul : I Wayan Budi Utama

Pascasarjana
Universitas Hindu Indonesia
Denpasar, 2018

ii | YOGA Marga Rahayu



SAMBUTAN



Benar seperti yang diungkapkan oleh penulis buku ini bahwa yoga, khususnya *Hatha Yoga* dalam berbagai bentuk paket pelatihan kebugaran telah menjadi gaya hidup jaman now. Hema Malini (2017) dalam disertasinya yang berjudul “Yoga sebagai Lifestyle” menemukan bahwa yoga menjadi populer karena (a) meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan menjadikan praktik *Yoga Asana* sebagai sebuah pilihan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan dicapainya keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani; (b) Karakter masyarakat postmodern yang mementingkan citra menjadikan masyarakat selalu ingin menampilkan dirinya terbaik di hadapan orang lain. Untuk citra itu mereka membangun identitasnya di hadapan lingkungan sosialnya melalui budaya populer, yaitu menjadikan praktek yoga sebagai estetikasi kehidupan sehari hari; (c) Budaya konsumsi pada masyarakat postmodern terhadap praktik yoga tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya (nilai guna) saja, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi diri untuk menunjukkan identitasnya di lingkungan sosialnya.

Benar pula bahwa kegairahan masyarakat melakukan latihan yoga lebih banyak mengacu pada ajaran atau pola yoga hasil modifikasi

yang dilakukan oleh para peyoga dari luar Indonesia dalam bentuk paket-paket yang khas. Hal ini, secara tidak disadari, menghemogomi keberadaan teks dan tradisi yoga yang khas nusantara (Jawa dan Bali). Padahal kepustakaan Hindu Nusantara kaya akan konsep-konsep ajaran yoga yang dalam bentuk prakteknya yang khas masih hidup lestari di kalangan tertentu di pasraman-pasraman spiritual yang tersebar di Jawa dan Bali. Prastika (2017) dalam disertasinya yang berjudul “Laku Mistik Balian Usada Bali” menemukan bahwa para balian Bali pun dalam hidup sehari-hari melakukan yoga. Sistem yoga nya disebut *Yoga Sastra*, yaitu sistem yoga yang bersifat *Siwa Tantra* atau *Siwa Siddhanta* untuk membangkitkan dan mengembangkan taksu ‘kharisma’ dirinya.

Atas dasar keprihatinan itulah, maka buku ini disusun dengan bahasa ilmiah populer mengacu pada teks-teks yoga Nusantara sebagai dasar pembelajaran teoritisnya tanpa mengabaikan teks yoga aslinya, yaitu *Yoga Sutra Patanjali*. Sementara pelatihan *Hatha Yoga*-nya mengadopsi paket *yoga Surya Namaskara* sebagai yang tercantum dalam buku dimaksud ditambah dengan pelafalan mantra terpilih. Hal ini dilakukan karena, sejauh diketahui, teks Nusantara tidak mencatat bentuk-bentuk postur *Yoga Asana (Hatha Yoga)* secara detail.

Pelatihan yoga yang dilaksanakan sampai saat ini dan selanjutnya di Universitas Hindu Indonesia mula-mula digagas oleh Dekan Fakultas Ilmu Agama (Drs. I Wayan Suka Yasa, M.Si) tahun 2005. Kemudian melalui rapat senat Universitas Hindu Indonesia tahun 2007, *Yoga Marga Rahayu* dijadikan maskot praktik ritual Hindu yang praktis untuk membina kebugaran dan kesadaran spiritual mahasiswa Universitas Hindu Indonesia atas bimbingan Dr. I Gusti Bagus Wirawan dan Dra. Sang Ayu Yuliari, M.Si.

Pihak rektorat tentu menyambut baik terbitnya buku *Yoga Marga*

Rahayu edisi lengkap ini sebagai acuan bagi para peyoga dengan harapan dan doa kejayaan: “Semoga para peyoga Yoga Marga Rahayu menjadu bugar, cerdas intelektual, emosional, dan spiritual”.



Denpasar, 14 Agustus 2018

Wakil Rektor,

Wakil Rektor III

Dr. Ir. I Wayan Muka, ST.,MT.



PURWAKA



Yoga merupakan ritual spiritual kuno klasik yang manfaat fisik dan psiko-spiritualnya segera dapat dirasakan oleh para peyoga. Kesehatan, ketenangan, karakter mulia, dan rasa kesemestaan adalah pahala yoga yang terutama. Sementara *siddhi* 'kemampuan supranatural' adalah efek sampingannya. Terbukti pula bahwa yoga menjadi semakin nyata keuniversalannya: dapat diterima dan dikembangkan menjadi wujud praktek olah fisik dan sekaligus olah batin berbagai aliran spiritual. Oleh karena itu, yoga dengan sendirinya telah dan semakin mewujudkan kejayaan Hindu di dunia. Mengingat hal secerah itu, maka dari sejak tahun 2006 Universitas Hindu Indonesia menetapkan yoga sebagai maskot praktek bina kebugaran dan megembangkan kecerdasan spiritual.

Tulisan ini tidak lebih dari pada sebuah mosaik kutipan teks perenial kuno Hindu tentang yoga. Kutipan-kutipan terpilih itu dibahasakan kembali menurut bahasa ragam ilmiah populer sehingga lebih mudah dimengerti oleh mahasiswa dan masyarakat peminat yoga. Teks asli tetap dipertahankan disertai dengan terjemahan dan penjelasan analog-naturalistik. Tujuannya adalah untuk kepentingan pembelajaran yoga, baik secara teoretis maupun praktek.

Buku ini digagas dengan keprihatinan bahwa buku-buku yoga yang kini banyak terbit sepertinya menganak-tirikan teks-teks teoretis yoga yang terdapat dalam kepustakaan Jawa Kuno dan Bali. Belum banyak kalangan yang mengetahui bahwa di situ tersebar sumber-sumber kearifan yoga yang khas Nusantara. Bahkan setelah kami telusuri, ternyata bahwa, selain teks *tattwa* atau *tutur* atau *kadyatmikan*, banyak pula teks sastra Jawa Kuno dan Bali yang menarasikan ajaran yoga. Perlu diketahui juga bahwa ada benang merah atau sinkretis antara teks yoga India dengan teks Jawa Kuno dan Bali klasik. Secara emanasi, teks yoga India kuno dijawakan dan dibalikan dengan gaya *nyidi lan masanin* 'menyaring dan membahasakan' kembali menurut alam pikiran dan rasa estetik Jawa dan Bali. Maka, dalam konteks pemahaman keterpaduan teks itu pulalah buku ini disajikan.

Isi buku ini dipilah atas dua bagian besar. Bagian pertama, yaitu bab I sampai dengan bab IV lebih bersifat teoretis. Sedangkan bagian keduanya, yaitu bab V dan VI dimaksudkan untuk kepentingan yang lebih praktis, terutama untuk petunjuk praktek dalam ekstra yoga yang diselenggarakan oleh Universitas Hindu Indonesia dari tahun 2005.

Buku ini terbit pertama kali tahun 2006 dan telah pula dicetak ulang beberapa kali, khusus untuk mahasiswa Universitas Hindu Indonesia peminat yoga. Mengingat semakin populernya yoga, maka teks buku sebelumnya, kali ini direvisi dengan menyempurnaan bahasa, pendalaman isi teoretik, dan melengkapinya dengan contoh paket latihan *Hatha Yoga* yang penekanannya pada *yoga āsana*, khususnya dalam bentuk paket yang disebut *Yoga Sūrya Namasakāra*. Sebagai pelengkapinya ditambah dengan sejumlah *āsana* tambahan dan satu jenis atraksi yoga sebagaimana yang selalu dilatih tiap hari Sabtu di kampus Universitas Hindu Indonesia oleh mahasiswa peserta UKM

Yoga Marga Rahayu atas binaan I Gusti Bagus Wirawan dan Sang Ayu Yuliari.

Keyakinan kami, ketimbang tidak berbuat lebih baik berbuat semampunya dengan prinsip gaya Pamela Allen: “Membaca dan membaca lagi”. Tidak berhenti sampai di situ. Lebih lanjut adalah “latihan dan latihan lagi”. Dengan itu kami berharap kebaikan datang dari segala penjuru dan menjadi diri sendiri. Semoga kata menjadi sehat dan tercerahi.

Keberhasilan kami menerbitkan buku ini tentu atas dukungan Rektor Unhi, Direktur Pasca Sarjana Unhi, kawan-kawan seminat, dan adik-adik mahasiswa yang bergabung dalam UKM Yoga Marga Rahayu Unhi yang energik dan memberi inspirasi. Untuk itu kami mengucapkan banyak terima kasih. Semoga jasa baik semua pihak menjadikan kita semua bahagia. *Swaha*.

Denpasar, 2018



DAFTAR ISI



Sambutan	iii
Purwaka	vi
Daftar Isi	ix
I Pendahuluan	1
II Yoga	6
2.1 Pengertian dan Tujuan Yoga.....	6
2.2 Pikiran	10
2.2.1 Pengaruh Pikiran	11
2.2.2 Fluktuasi dan Fungsi Pikiran.....	13
2.2.3 Pañca Kleṣa: Lima Sumber Penderitaan	16
2.3 Pañcamāya Kośa dan Tri Śarīra.....	19
2.4 Etika Yoga: Yama dan Niyama Brata	25
2.5 Aṣṭanga Yoga.....	26
III Cakra, Nadi dan Kuṇḍalini	32
3.1 Sapta Cakra.....	33
3.1.1 Sapta Cakra Versi India.....	33
3.1.2 Cakra: Sang Hyang Saptongkara	38
3.2 Nādi dan Kuṇḍalini	39

IV	Mantra dan Kidung Yoga	45
4.1	Mantra Yoga: Iṣṭadewata sebagai Pusat Wibawa	45
4.2	Kidung Yoga.....	64
V	Yoga Asana	89
5.1	Doa	89
5.2	Peregangan	92
5.2.1	Posisi Duduk	92
5.2.2	Posisi Berdiri.....	96
5.3	Sūrya Namaskāra.....	107
5.3.1	Seri A	107
5.3.2	Seri B.....	120
5.3.3	Seri C.....	132
5.4	Beberapa Asana Tambahan	155
5.4.1	Āsana Berdiri	155
5.4.2	Āsana Duduk.....	165
5.4.3	Āsana Berbaring.....	175
5.4.4	Āsana Purna	184
5.5	Āsana Kolaborasi	200
5.6	Relaksasi.....	207
VI	Penutup.....	211
	Daftar Pustaka	214
	Profil Penulis	219



BAB I

PENDAHULUAN



Penderitaan, apapun bentuknya merupakan masalah purba yang tetap hangat dan sampai sejauh ini tetap tak tuntas ditanggulangi. Penderitaan itu bagaikan Raksasa Rahu yang menggelinding menyerbu Sang Dewi Bulan, harapan bahagia manusia. Walau Dewi Bulan berulang ditelan, toh tetap muncul Sang Bulan. Sebabnya sederhana, Sang Rahu memang raksasa tak berperut, maka Dewi Bulan harapan bahagia selalu saja kembali muncul. Kita juga tidak mau patah harap. Cuma masalahnya, ia itu dia ambisi Si Rahu menelan bulan. Maka itu, kini pun kita nanggap kerja memecah masalah penderitaan, biar Dewi Bulan semakin purna di langit harap.

Sakingklasiknya masalah penderitaan ini, Wṛhaspati, bhagawannya para dewa dari dunia misteri kuno pun tak ketinggalan berkisah. Diturunkan dalam lontar *Wṛhaspati Tattwa* bahwa Bhagawan Wṛhaspati terhenyak, lalu menjadi sangat masygul tercenung merenung. Hatinya diselimuti rasa belas-kasih mendalam setelah menyaksikan berbagai jenis penderitaan yang dialami oleh makhluk bumi. Ia sungguh ingin menolong, tetapi sayang, sang bhagawan sendiri tidak tahu bagaimana caranya menolong. Oleh karena itu ia menjadi *jengah* 'penasaran',

maka menghadap Bhaṭara Íswara di puncak gunung Kailasa. Kepada-Nya ia bertanya agar menjadi tahu: mengapa makhluk bumi, terutama manusia hidupnya terjebak dalam penderitaan?

Alkisah, setelah menghaturkan sembah *bhakti*, Bhagawan Wṛhaspati lalu mendapat pelajaran penting dari Bhaṭāra Íswara. Bahwa ada tiga jenis duka yang dialami oleh manusia akibat *tṛṣṇa* 'terikat' kepada buah *karma* 'perbuatan'-nya. Tiga duka itu disebut *duhka tēlu*. Bhaṭara Íswara menjelaskan:

"*Duhka tēlu* ngaranya:

- (1) *adhyātmika duhka* ngaranya ikang lara sangkeng manah, lwirnya *rāga, dweṣa, moha... larahatin*;
- (2) *ādhidaiwika duhka* ngaranya saprakāraning *duhka* sakeng dewa: ingalap ing gēlap... *kāweṣa graha*;
- (3) *ādhibhautika duhka* ngaranya saprakāraning lara *duhka* sangkeng *bhuta, bhuta* ngaranika *māwak kabeh: piněrang, rinacun, kěneng upas, ... inabhicari, tiněluh* (Wṛhaspati *Tattwa*, 33)

Duhka telu adalah:

- (1) *adhyātmika duhka*, yakni duka yang diakibatkan oleh pikiran tidak terkendali. Semisal, karena ambisinya terlalu menggebu-gebu. Bertindak ceroboh karena keburu nafsu. Berperilaku kasar karena benci dan marah. Menjadi gelap mata karena bingung, dan sakit hati karena keinginan tidak terpenuhi.
- (2) *ādhidaiwika duhka*, yakni duka yang disebabkan oleh kutuk dewa (termasuk kutukan orang suci, orang tua, dan lelulur).

Sebabnya antara lain karena menentang *rta* ‘hukum semesta’; menistakan orang suci; menistakan atau *ngengsapiin kawitan* ‘lupa leluhur’; atau karena menistakan orang tua atau yang dituakan, maka ia menjadi anak *tulah* ‘terkutuk’. Jenis derita yang dialami antara lain: disambar petir, dimasuki atau dikendalikan oleh roh jahat. Akibatnya ia bingung, uring-uringan, tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah, atau menjadi orang yang bernasib sial;

- (3) *ādhibhautika duhka*, yakni segala jenis duka yang diakibatkan oleh *bhuta*. *Bhuta* adalah segala benda atau makhluk halus dan renik, seperti bakteri, virus, nyamuk, dan yang lainnya yang menyebabkan orang jatuh sakit. Semisal, sakit karena kena pisau, tertumbuk batu, tertusuk duri; terjangkit virus, bakteri, jamur; kena racun, kena ilmu hitam, kena teluh, dan yang sejenis itu].

Mendengar penjelasan seperti itu, hati Bhagawan Wṛhaspati menjadi semakin ngeres prihatin. Maka ia kembali mengajukan pertanyaan penting sebagai berikut.

“*Atyanta kāśyasih ning ātma, sañña Bhaṭāra, ndya teka luputa ring pāpa, matangnyan lēpasa sangkeng pāpa naraka?*”
(*Wṛhaspati Tattwa*, 34).

[Betapa menderitanya *ātma* (baca makhluk bumi, manusia), ya Tuhanku. Kapanakah mereka dapat lepas dari penderitaan? Bagaimanakah caranya agar mereka dapat lepas dari penderitaan, dari siksa neraka itu?]

Setelah memperhatikan kesungguhan hati Bhagawan Wṛhaspati yang penuh rasa belas kasih dan ingin tahu itu, Bhaṭāra Íswara merasa

puas dan berkenan memberinya anugerah berupa jawaban singkat penuh makna:

“Yan matutur ikang ātma ri jātinya, irika ta yan alilang”

[Jika *ātma* (manusia) telah sadar akan Jati Dirinya, ketika ia telah suci-bersih, bebaslah ia dari penderitaan].

Akan tetapi bagaimana caranya agar orang sadar akan jati dirinya? Inilah yang dipersoalkan lebih lanjut oleh Bhagawan Wṛhaspati. Bhaṭāra Íswara menjadi semakin puas dengan pertanyaan cerdas murid-Nya. Jawab-Nya mendasar dan tegas:

“Tĕlu prakāraning sādhana, anung gawayakĕna de sang mahyun ing kalĕpasan,

- (1) *jñānabhyudireka*, ngaranya ikang wruh ring tattwa kabeh;
- (2) *indriya yoga mārġa*, ngaranya ikang tan jĕnĕk ring wişaya;
- (3) *trşᅇᅇa doşakşaya*, ngaranya ikang humilangakĕn phalaning *şubhāşbhakarma* (*Wṛhaspati Tattwa*, 52).

[Ada tiga laku spiritual yang harus diusahakan oleh orang yang berkeinginan hidup bahagia, lepas dari penderitaan:

- (1) *jñānabhyudireka*: berusaha memiliki kebijaksanaan atau pengetahuan hakikat secara sempurna;
- (2) *indriya yoga mārġa*: berusaha untul tidak terpesona nikmat duniawi dengan cara mengendalikan indera dengan jalan yoga;
- (3) *trşᅇᅇa doşakşaya*: dapat melenyapkan noda perbuatan baik atau buruk. Noda adalah *trşᅇᅇa* ‘cinta duniawi, keterikatan’.

Cara melenyapkannya adalah dengan sikap-laku *abhyasa* 'disiplin' dan *wairagya* 'berbuat baik, namun tidak mau diikat oleh nafsu dan pahala perbuatan']].

Setujuan dengan apa yang dipersoalkan oleh Bhagawan Wṛhaspati seperti dikisahkan di atas, maka kali ini, yang ingin kita ketahui secara lebih mendalam adalah apa itu yoga, bagaimana mempraktekannya, dan manfaat apa yang diperoleh setelah mengamalkan yoga? Tiga persolanan ini diajukan dengan anggapan bahwa "hanya dari tahulah kita dapat berbuat benar dan baik". Melalui pengetahuan dan pemahaman yang memadai kita berharap dapat mempraktekkannya. Jika kita telah mempraktekkannya secara benar dan baik, selaras dengan hukum *karma*, pastilah memperoleh pengalaman dan manfaat positif. Sebaliknya, Vivekananda mengatakan (1991) jika hasil yang diperoleh justru hal yang negatif dan tidak bermanfaat, tentulah ada kekeliruan dalam mempraktekkannya, dalam cara kita mengerjakannya. Senada dengan itu Mpu Kanwa menyurat:

*Siapa kari tan tēmung hayu masādhana sarwa hayu,
Nyata katēmwaning hala masādhana sarwa hala,
Twas alisuh manangśaya purākrēta tāpa tinūt,
Sakaharēpan kasiddha maka dharsana Paṇḍusuta
(Arjuna Wiwāha, XII:7).*

[Siapakah yang tidak mendapat kerahayuan, jika mengamalkan yang serba baik.

Pastilah ia menemukan derita, jika semata melaksanakan yang serba jahat dan keliru.

Hanya kesusahan hati yang diperoleh orang yang menyangsikan *karmayoga*, lalu apa lagi yang patut dipedomani.

Segala yang dicitakan pastilah terkabul, bila mencontoh laku yoga Sang Arjuna].



DAFTAR PUSTAKA



- Avalon's, Athur. 1989. *Mahānirvāna Tantra*. Terjemahan K. Nila. Stensilan.
- 1997. *Mahānirvana Tantra*. terjemahan K. Nila. Denpasar: Upada Sastra.
- Baba, Bangali. *The Yogasūtra of Patañjali*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Baba, Sri Sathya Sai. 1991. *Meditasi*. Terjemahan Retno S. Buntoro. Jakarta: Yayasan Sri Sathya Sai Indonesia.
- Bose, A.C. 2005. *The Call Of The Veda (Panggilan Veda)*. Terjemahan Maswinara. Surabaya: Paramita.
- Chawdhri, L.R. 2003. *Rahasia Yantra, Mantra & Tantra*. Surabaya: Paramita.
- Darmayasa. 2016. *Bhagavad Gita*. Denpasar: Yayasan Sthapanam.
- Digambarji, Swami. 1997. *Gheranaṇḍa Saṁhitā*. Lonavla (India) Kaivaltyadhama S.M.Y.M Samiti.
- Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, 2013. *Pedoman Temu Karya Ilmiah*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu.

- Dhyanaashakti, Ananda T. 2002. *Teori dan Tuntunan Praktek Kriya Yoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Frawley, David. 2000. *Yoga & Ayurveda*. Delhi: Motilall Banarsidass Publisherd.
- Hooykaas, C. 1966. *Surya Sewana The Way To God Of A Balinese Siva Priest*. Amsterdam: Noord-Holandsche Uitgeverrs Maatschappij.
- 1971. *Stuti and Stava (Bauddha Saiva and Vaisnava) of Balinesa Brahman Priests*. London: North-Holand Publihing Company.
- Japa, I Wayan. 2013. *Kakawi Arjuna Wiwaha*. Denpasar Prodi Pascasarjana Huniversitas Hindu Indonesia.
- Jendra, I Wayan. 1991. *Kidug Suci (Bajan) Ungkapan Bahasa Bakti yang Efektif dan Komunikatif pada zaman Kali*.Denpasar: Mahkota.
- 1994. *Samādi Hening Tanpa Kata*. Denpasar: Manik Geni.
- Jelantik, Ida Ketut. 1947. *Aji Sangkya*. Tabanan: Disebarkan oleh I Ketut Repet.
- 1979. *Geguritan Sucita (jilid IV)*. Stensilan. Tabanan: Disebarkan oleh Ketut Repet.
- 1982. *Geguritan Sucita Subudi*. Disebarkan oleh Ketut Repet. Denpasar: Kayumas.
- Kajeng dkk., I Nyoman. 1997. *Sarasamauscaya*. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Kamajaya. Gede. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)* Surabaya: Paramita
- Kaminoff. Leslie. 2010. *The Wonder of Yoga*. -: Human Kinetics.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Mantra, I.B. 1995. *Bhagawadgita. Alih Bahasa & terjemahan*. Denpasar: Proyek Peningkatan dan Prasarana Kehidupan Beragama Propinsi Bali.
- Mehta, Rohit. 2005. *Bertemu Tuhan Dalam Diri*. Terjemahan Tjokorda Rai Sudharta. Denpasar: Sarad.
- Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar: Upada Sastra.
- 2006. *Aksara Bali dalam Usada*. Surabaya: Paramita
- Narayana, Sri Bhagawan. tt. *Mantra Gayatri*. Terjemahan Aum Japa. Surakarta: Sri Sathya Sai Centre.
- Pott. P.H. 1966. *Yoga and Yantra*. Leiden: E.J. Brill.
- Pudja, G. 1980. *Sama Weda*. Jakarta: Proyek Pangadaan Kitab Suci Hindu.
- 1981. *Bhagawadgita*. Jakarta: Depertemen Agama.
- Sanjaya, Gede Oka. 2010. *Śiwa Purāṇa I* (terjemahan). Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 1996. *Pātañjali Rāja Yoga*. Terjemahan Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- 2002. *āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha*. Terjemahan Ni Putu Sri Hartini. Surabaya: paramita.
- Saraswati, Swami Satyānanda. 2002. *Sūrya Namaskāra*. Surabaya: Paramita.
- Sharma Acharya, Pandit Shriram. 2009. *Super Science of Gayatri*. Mathura: Yug Nirman Yojana Vistar Trust.
- Siwananda, Swami. 1957. *Kuṇḍalini Yoga*. Malang: Tata Usaha Penjedar.
- Soebadio. Haryati. 1985. *Jñānasiddhānta*. Jakarta: Djambatan.

- Somvir. 2001. *108 Mutiara Veda Untuk Kehidupan Sehari-hari*. Surabaya: Paramita
- Suamba, IBP. 2004. *Om Pranava Mantra*. Denpasar: Dharmopadesa Pusat.
- Suata, I Putu Gede. 2001. *Kumpulan Weda Puja Pitra Siwa*. Denpasar: Dinas kebudayaan Propinsi Bali.
- Sumawa. I Wayan. tt. *Yoga Dasrana*. Denpasar: Seleg.
- Sudharta dkk., 1991. *Pedoman Sembahyang*. Denpasar: Pemerintah Propinsi Bali.
- Sura dkk., I Gede. 1984. *Wṛhaspati Tattwa, Gaṇapati Tattwa, Tattwa Jñāna. Kajian Teks dan Terjemahan*. Denpasar: Kantor Dokumentasi Budaya Bali Propinsi Daerah Tingkat I Bali.
- . tt. "Terjemahan Beberapa Stava". Denpasar: -
- . 2011. *Samkhya dan Yoga*. Denpasar: Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Svoboda, Robert E. 2010. *Kundalini Aghora II*. New Delhi: Rupa.Co.
- Tola, Fernando & Carmen Dragonetti. *The Yogasūtra of Patañjali*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Vivekananda, Svami. 1991. *Karma Marga*. Terjemahan Yogamurti. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Warna dkk, I Wayan. 1994. *Śiwarātri Kalpa*. Denpasar: Dinas Pendidikan Dasar Propinsi Bali.
- Wiryamartana, I Kuntara. 1990. *Arjunawiwāha Transformasi Teks Jawa Kuna Lewat Tanggapan dan Penciptaan di Lingkungan sastra Jawa*. Yogyakarta: Duta Wacana University Press.
- Yasa, I Wayan Suka 2001. "Bhuwana Kośa Sebuah Ringkasan" Paper. Denpasar. Universitas Hindu Indonesia.

- 2004. "Brahma Widya dan Kearifan Lokal dalam Tattwa Jñāna"
.Tesis. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Hindu
Indonesia.
- 2006. "Teori Rasa (memahami Taksu, Ekspresi, dan Metodenya)".
Karya Siswa Program S3 Linguistik Konsentrasi Sastra
Naratif Universitas Udayana Denpasar.
- Zimmer, heindrich. 2003. *Sejarah Filsafat India*. Terjemahan Agung
Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka pelajar Offset.
- Zoetmulder, PJ. So. Robson. 1995. *Kamus Jawa Kuna-Indonesia (1&2)*
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



PROFIL PENULIS



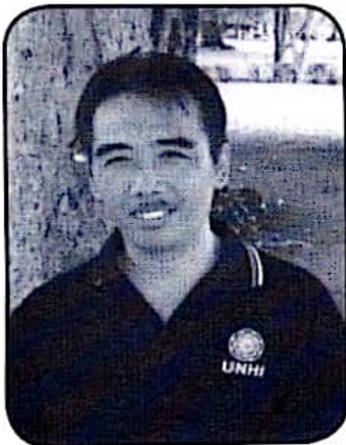
I Wayan Suka Yasa lahir di Desa Antap Tabanan tanggal 25 Mei 1959. Mulai tahun 1980 (S1) mendalami bahasa dan sastra Kawi di Fakultas Sastra Universitas Udayana. Tahun 2004 menamatkan studi di bidang agama dan kebudayaan Hindu di Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia. Tahun 2010 berhasil meraih gelar Doktor bidang Sastra

Naratif di Program Studi Linguistik Pascasarjana Universitas Udayana. Dan tahun 2014 diangkat sebagai guru besar di bidang sastra Hindu.

Selain sebagai tenaga pengajar di Fakultas Ilmu Agama dari tahun 1987 dan di Pascasarjana Unhi dari tahun 2010, juga bekerja sebagai tim penerjemah dan pengkaji lontar di Kantor Pusat Dokumentasi Kebudayaan Bali dari tahun 1990. Pernah menjabat sebagai Dekan Fakultas Ilmu Agama UNHI (2002-2006), Ketua Program Studi S3 Ilmu Agama dan Kebudayaan Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia (20011-2017). Dan kini bertugas sebagai Direktur Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia (2018-2022).

YOGA Marga Rahayu | 219

Beberapa karya yang berhasil diterbitkan: *Gita Swastya* (1999), *Gita Reformasi* (1997), *Teori Rasa: Memahami Taksu, Ekspresi & Metodenya* (2006), *Yoga Marga Rahayu* (2006), *Aji Sangkya* (2007), *Aji Sangkya* (2008), *Kerja dan Swadarma* (2009), *Samkya dan Yoga* (2009). *Rasa: Daya Estetik Religius geguritan Sucita* (2010); *Roga Versus Yoga* (2012); *Brahma Widya* (2013), *Śiwarātri Kalpa: Wacana Perburuan Spiritual* (2016). Sejumlah artikel ilmiah terbit di majalah Universitas Hindu Indonesia, Institut Hindu Dharma Denpasar, dan Fakultas Budaya Unud.



Dr. I Gusti Bagus Wirawan, M.Si lahir pada tanggal 25 Juni 1960. Menyelesaikan studi S1 di prodi Bahasa dan Sastra Indonesia Faksas Unud tahun 1985. S2 Agama dan Kebudayaan di Universitas Hindu Indonesia tahun 2004 dan S3 Agama dan kebudayaan UNHI Denpasar tahun 2014. Menulis beberapa buku, seperti *Sekilas Tentang Dharmawacana*, tahun 2005, *Yoga Marga Rahayu*, tahun 2006, *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*, tahun 2012 dan *Cara Praktis Mewacanakan Dharma: Analisis Teks Dharmawacana Upacara Ngenteg Linggih*, tahun 2017. Memenangkan hibah penelitian Dirjen Bimas Hindu, Kementerian Agama RI; “Bentuk Tutar Teks Dharmawacana Pengendalian Diri Oleh Ida Pedanda Gde Made Gunung” tahun 2012, “Analisis Dharmawacana Upacara Ngenteg Linggih Oleh Ida Pandita Mpu Jaya Acharyananda” tahun 2015, dan “Surya Namaskara: Cara Jitu Membina Kesehatan Fisik” tahun 2016.

Pada tahun 2010 mengikuti Studi Budaya di Malaysia dan Singapura, tahun 2011 melakukan studi yang sama di New Delhi India dan Melbourne Australia. Pada tahun 2013 mengikuti Program Sandwich di KITLV Leiden-Belanda.

Di samping itu penulis juga pembina dan mengasuh pelatihan yoga di beberapa tempat seperti; pembina UKM Yoga Marga Rahayu Universitas Hindu Indonesia, dari tahun 2005, Pengasuh yoga asana pada Pasraman Sri Jagat Amertham, Desa Bitra-Gianyar dan Pasraman Sri Nahhuna Dhantha, Desa Apuan-Baturiti, dari tahun 2015. Pengasuh yoga asana di kantor Perusda Provinsi Bali dan kantor Kopertis Wilayah VIII dari tahun 2016.



ISBN: 979-9490-22-7