

ISSN 1979-5394

# TITIK-TEMU

## JURNAL DIALOG PERADABAN

Volume 6, Nomor 1, Juli - Desember 2013

Diterbitkan oleh Nurcholish Madjid Society (NCMS)

Sekretariat: Nurcholish Madjid Society

Graha STR, Lt. 4, Jl. Ampera Raya No. 11, Kemang  
Jakarta Selatan 12550

E-mail: titik.temu@yahoo.com

### **Pemimpin Redaksi**

Kautsar Azhari Noer

### **Wakil Pemimpin Redaksi**

Muhamad Wahyuni Nafis

### **Sekretaris Redaksi**

Fachrurozi • Rahmat Hidayatullah

### **Redaktur Pelaksana**

Sunaryo

### **Dewan Redaksi**

Budhy Munawar-Rachman • Fachrurozi • Kautsar Azhari Noer •  
Moh. Monib • Muhamad Wahyuni Nafis • Rahmat Hidayatullah •  
Sunaryo • Yudi Latif • Zainun Kamal

### **Pewajah Sampul**

Taqi Kanara

### **Pewajah Isi**

Moh. Syu'bi

*Titik-Temu* terbit setiap enam bulan. Redaksi menerima tulisan ilmiah dari kalangan manapun dan berhak menyunting, memperbaiki dan menyempurnakan naskah tulisan yang diterima. Naskah tulisan berkisar antara 15-25 halaman ukuran A-4 dengan ketikan spasi ganda dan dikirim via e-mail.

ISSN 1979-5394

# TITIK-TEMU

JURNAL DIALOG PERADABAN

Volume 6, Nomor 1, Juli - Desember 2013

## DAFTAR ISI

Pedoman Transliterasi	1
Daftar Surat al-Qur'an	3-4
Hadis Qudsi: Nasihat Allah kepada Para Hamba-Nya	5-6
Pengantar	7-15

### SAJIAN KHUSUS

Kelangsungan dan Peningkatan Pembangunan Bangsa dalam Era Reformasi <i>Nurcholish MadjidMadjid</i>	19-33
Relevansi Pemikiran Nurcholish Madjid untuk Pembangunan Bangsa <i>Andi Faisal Bakti</i>	35-49

### ARTIKEL

Agama, Konflik, dan Kekerasan <i>Trisno S. Sutanto</i>	53-61
Kebebasan dan Egalitarianisme dalam Teori Rawls <i>Sunaryo</i>	63-83
Tantangan Mendidik Generasi Berkarakter di Abad 21 <i>Muhamad Wahyuni Nafis</i>	85-101

DAFTAR ISI

Pengembangan Psikologi Moral dalam Tradisi Sufi: Sebuah Introduksi untuk <i>al-Ri'āyah</i> al-Muhasibi <i>Kautsar Azhari Noer</i>	103-131
Yoga: Cara Meraih Kemenangan <i>Paramahansa Yogananda</i>	133-151

**RESENSI BUKU**

Menggiatkan Dialog Teologis antara Kristen dan Islam <i>Ursula King</i>	155-157
Mutiara Hikmah Para Kekasih Allah <i>Abmad Fitriyadi</i>	159-164

**MAKLUMAT**

Susunan Pengurus Nurcholish Madjid Society	167-168
Ucapan Terima Kasih	169
Berlangganan <i>Titik-Temu</i>	170

# YOGA: CARA MERAIH KEMENANGAN<sup>1</sup>

## *Paramahansa Yogananda*

Selama percobaan-percobaannya membebaskan jiwanya dari perbudakan material, metafisikawan praktis belajar cara yang tepat untuk mencapai kemenangan. Dengan pemikiran-pemikiran dan perbuatan-perbuatan yang benar terus-menerus, dalam keselarasan dengan hukum ilahi, jiwa manusia naik perlahan-lahan dalam evolusi alamiah. Sang yogi,<sup>2</sup> bagaimanapun, memilih cara evolusi-mempercepat yang lebih cepat: meditasi ilmiah, yang dengannya aliran kesadaran berbalik arah dari materi ke Roh (Spirit) melalui pusat-pusat *cerebrospinal* yang sama dalam kehidupan dan kesadaran ilahi yang telah menyalurkan perjalanan turun jiwa ke dalam badan.

Di balik kekuatan-kekuatan energetik dalam setiap pusat ada suatu ekspresi kesadaran ilahi jiwa. Melalui kontak kemenangan dengan Roh (Spirit) [dalam meditasi], kesadaran jiwa menjadi kuat dan kukuh dalam mengendalikan kerajaan badaniah.

---

<sup>1</sup> Diterjemahkan oleh Kautsar Azhari Noer dari Paramahansa Yogananda, *The Yoga of the Bhagavad Gita: An Introduction to India's Universal Science of God-Realization*, Bab 3, yang berjudul "Yoga: The Method of Victory" (Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 2007), h. 25-39.

<sup>2</sup> Yogi adalah orang yang mempraktikkan yoga. Istilah yogi digunakan untuk menyebut seseorang, baik laki-laki maupun perempuan, yang mempraktikkan yoga, dan dengan demikian istilah ini adalah netral gender. Istilah yogin digunakan untuk menyebut seorang laki-laki yang mempraktikkan yoga, sedangkan istilah yogini digunakan untuk menyebut seorang perempuan yang mempraktikkan yoga.

Bahkan pemeditasi baru cepat menemukan bahwa ia mampu membangkitkan kekuatan dan kesadaran spiritual dunia batiniah jiwa dan Roh (Spirit) untuk mencerahkan kerajaan dan aktivitas-aktivitas jasmaniah — fisis, mental dan spiritual. Makin menjadi mahir dia, makin besar pengaruh ilahi.

## Mengaktifkan Kekuatan-kekuatan Jiwa melalui Meditasi

Kekuatan-kekuatan pembeda murni dilukiskan secara simbolis sebagai lima anak ilahi dari Pandu. Lima Pandawa adalah tokoh-tokoh heroik terpenting dalam analogi Gita, yang menguasai tentara-tentara kesadaran dan energi (*prana*) dalam lima pusat yang halus dari tulang balakang. Mereka [lima Pandawa itu] mewakili sifat-sifat dan kekuatan-kekuatan yang diperoleh oleh pencinta berpengabdian yang meditasinya mendalam, yaitu meditasi yang sesuai dengan pusat-pusat astral dan kausal kehidupan dan kesadaran ilahi.

Dalam urutan menaik, signifikansi lima Pandawa perlu dijelaskan di sini. Lima Pandawa itu adalah: *Sahadewa*, *Nakula*, *Arjuna*, *Bhima*, dan *Yudhistira*.

*Sahadewa* adalah [representasi] Pengekangan, Pengendalian, Kekuatan untuk Menjauh dari Kejahatan (*Dama*, kekuatan aktif penolakan, ketahanan, yang dengannya organ-organ indra luar yang gelisah bisa diawasi dan dikendalikan); dan unsur bumi yang bergetar di dalam pusat tulang sulbi, atau *muladhara chakra*.<sup>3</sup>

*Nakula* adalah [representasi] Kesetiaan, Ketaatan, Kekuatan, untuk Mematuhi Peraturan-peraturan atau Kebiasaan-kebiasaan Baik (*Sama*, kekuatan penyerap atau positif, perhatian, yang

---

<sup>3</sup> Unsur-unsur yang bergetar (*tattwa-tattwa*) dalam tiap-tiap *chakra* adalah tenaga-tenaga halus yang dengannya bentuk-bentuk materi yang berbeda termanifestasi dari Cahaya Roh (Spirit) kreatif. Unsur-unsur ini dijelaskan dalam *God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gita — A New Translation and Commentary* (Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 2005).

dengannya kecenderungan-kecenderungan mental bisa diawasi dan dikendalikan); dan unsur air yang bergetar di dalam pusat yang sakral, atau *swadhisbthana chakra*.

*Arjuna* adalah [representasi] Pengendalian-Diri; dan unsur api yang bergetar di dalam pusat *lumbar* (yang terkait dengan bagian terbawah dari punggung). Pusat ini, *manipura chakra*, memberikan api-tenaga kekuatan jasmaniah dan mental untuk berperang melawan serangan gencar besar dari serdadu-serdadu indra. Pusat ini adalah penguat kebiasaan-kebiasaan dan perbuatan-perbuatan baik; ia adalah juga pelatih kebiasaan. Ia menahan badan tegak lurus, dan menyebabkan penyucian badan dan pikiran, dan memungkinkan meditasi yang mendalam.

Kita melihat lebih jauh mengapa pusat ini menggambarkan secara alegoris *Arjuna*, yang paling terlatih dari semua tentara Pandawa, ketika kita membahas fungsi rangkap duanya. Ia adalah titik sangat penting atau titik yang menentukan arah kehidupan sang pencinta berpengabdian dari materialisme kasar ke sifat-sifat spiritual yang lebih baik. Dari pusat *lumbar* (bagian yang rendah dari punggung) ke pusat-pusat sakral dan *coccygeal*, kehidupan dan kesadaran mengalir ke bawah dan ke luar menuju ke kesadaran indra terikat-badan, yang materialistik. Tetapi dalam meditasi, saat sang pencinta berpengabdian menolong kehidupan dan kesadaran agar tertarik pada daya tarik magnetik dalam pusat yang lebih tinggi atau yang bertalian dengan punggung, pusat *lumbar* yang menyala ini menjauhkan dirinya dari urusan-urusan material dan mengukuhkan pekerjaan spiritual sang pencinta berpengabdian melalui kekuatan-kekuatan dalam pusat-pusat yang lebih tinggi.

Ketika *Arjuna*, kekuatan pengendalian-diri dalam pusat *lumbar*, menyalakan api meditasi dan kesabaran dan kebulatan tekad spiritual, ia mendorong naik kehidupan dan kesadaran yang sedang mengalir ke bawah dan ke luar melalui pusat-pusat *lumbar*, sakral, dan *coccygeal*, dan dengan demikian memberi sang yogi yang bermeditasi kekuatan mental dan jasmaniah untuk mengikuti jalan meditasi mendalam yang menuju kepada realisasi-Diri. Tanpa api dan pengendalian-diri ini, tidak ada kemajuan spiritual yang mungkin

dicapai. Jadi Arjuna, secara lebih harfiah, juga merepresentasikan sang pencinta berpengabdian pengendalian-diri, kesabaran, dan kebulatan tekad yang di dalamnya pertempuran Kurukshetra terjadi. Ia adalah sang pencinta berpengabdian utama dan murid Bhagawan Krishna, yang dalam dialog Gita menunjukinya jalan kepada kemenangan.

*Bhima* adalah [representasi] Kekuatan Vitalitas, kekuatan hidup jiwa-yang-terkendali (*prana*); dan unsur udara kreatif yang bergetar dalam pusat bagian punggung, atau *anahata chakra*. Kekuatan pusat ini membantu sang pencinta berpengabdian dalam praktik teknik-teknik *pranayama* yang benar untuk menenangkan napas dan mengendalikan pikiran serangan-serangan gencar indrawi. Ia adalah kekuatan untuk menenangkan organ-organ dalam dan luar dan dengan demikian memusnahkan serbuan nafsu apapun (seperti seks, ketamakan, atau kemarahan). Ia adalah pemusnah penyakit dan keraguan. Ia adalah pusat cinta ilahi dan kreativitas spiritual.

*Yudhisthira* adalah [representasi] Ketenangan Ilahi, Ketenteraman Ilahi; dan unsur eter bergetar yang kreatif, atau *wishuddha chakra*. Yudhisthira, keturunan tertua dari lima keturunan Pandu (*budhhi*, atau intelek murni) digambarkan dengan tepat sebagai raja semua daya pembeda, karena ketenangan atau ketenteraman adalah faktor prinsipil yang perlu bagi ekspresi apapun dari penglihatan batin yang benar.

Apa pun yang meriakkan kesadaran, baik yang sensual maupun yang emosional, mendistorsi apa pun yang dipersepsi. Tetapi ketenangan, atau ketenteraman, adalah kejernihan persepsi itu sendiri, kejernihan intuisi itu sendiri. Seperti eter yang ada di mana-mana tetap tidak berubah, meskipun akar keras kekuatan-kekuatan Natur menggunakannya, demikian juga daya pembeda Yudhisthira adalah ketenangan tetap yang melihat segala sesuatu tanpa distorsi. Ia adalah kekuatan yang mampu merencanakan rohnya nafsu musuh. Ia adalah kekuatan perhatian, yaitu perhatian yang diteruskan kepada tujuan yang benar. Ia mengatur jangkauan perhatian, dan penetrasi perhatian. Ia adalah kekuatan untuk mengambil keputusan tentang efek perbuatan-perbuatan

yang keliru, dan kekuatan untuk menerima kebaikan melalui ketenangan. Ia adalah kekuatan untuk membandingkan antara yang baik dan yang jahat, pikiran sehat dalam menangkap kebajikan yang memperkuat sahabat dan memusnahkan musuh (sebagai sahabat dan musuh perasaan-perasaan dan kebiasaan-kebiasaan, misalnya). Ia adalah kekuatan imaginasi intuitif, [yaitu] kemampuan membayangkan atau menggambarkan suatu kebenaran hingga kebenaran itu tampak nyata.

Penasehat utama para Pandawa adalah Tuhan sendiri, yang dalam bentuk Krishna secara beragam merepresentasikan Roh (Spirit), jiwa, atau intuisi sebagaimana termanifestasi dalam keadaan-keadaan adikesadaran (*the states of superconsciousness*), *Kutastha* atau kesadaran Kristus, dan kesadaran kosmik dalam *medulla*, pusat Kristus, teratai seribu-daun, atau guru yang mengajar muridnya, Arjuna sang pencinta berpengabdian. Dalam [diri] sang pencinta berpengabdian, Tuan Krishna adalah penunjuk Kecerdasan Ilahi yang berbicara kepada diri lebih rendah yang tersesat dalam kekusutan-kekusutan kesadaran indrawi. Kecerdasan Lebih Tinggi ini adalah ahli dan guru, sedangkan intelek mental yang rendah adalah murid. Kecerdasan Lebih Tinggi ini menasehati diri lemah yang lebih rendah tentang bagaimana memperbaiki dirinya sesuai dengan kebenaran-kebenaran abadi, dan dalam memenuhi kewajiban yang ditentukan Tuhan, yang melekat pada dirinya.

## Efek Spiritual Praktik Yoga

Suatu kesalahpahaman yang bersifat umum adalah bahwa praktik yoga hanya untuk mistikus yang mahir, dan ilmu ini bahkan di luar pengetahuan orang biasa. Namun sebenarnya yoga adalah ilmu tentang keseluruhan ciptaan. Manusia, sebagaimana juga setiap atom dalam alam semesta, adalah suatu hasil yang keluar dari ilmu ilahi yang sedang bekerja ini. Praktik yoga adalah sekumpulan disiplin untuk memahami ilmu yang tersingkap ini melalui pengalaman personal langsung akan Tuhan, Sebab Tertinggi.

Ilmuwan material mulai dengan efek materi yang tampak dan mencoba bekerja menelusuri sebabnya ke belakang. Yoga, pada pihak lain, menggambarkan sang Sebab dan bagaimana ia berkembang ke dalam fenomena materi, dan menunjukkan bagaimana mengikuti proses itu sebaliknya untuk mengalami natur-Roh (Spirit) sejati alam semesta dan manusia.

Patanjali orang bijak besar India, yang masa hidupnya menjadi soal dugaan belaka oleh para sarjana, memahami bahwa Bhagawad Gita adalah “Nyanyian Surgawi” yang didendangkan oleh Tuhan dengan tujuan menyatukan jiwa anak-anak-Nya yang tidak berpengetahuan dan mengembara dengan Roh-Nya sendiri (Spirit-Nya sendiri). Ini menjadi sempurna secara ilmiah melalui hukum fisis, mental dan spiritual. Patanjali menjelaskan ilmu spiritual ini dengan istilah-istilah metafisis tertentu dalam *Yoga Sutras*-nya yang termasyhur.

Maksud yang terkandung dalam Gita segera menjadi jelas ketika kita melihat bagaimana setiap prajurit yang disebut pada ayat 4 sampai ayat 8 berkenaan dengan praktik yoga seperti dilukiskan oleh Patanjali dalam *Yoga Sutras*-nya. Korelasinya ditemukan dalam signifikansi metaforis berbagai prajurit metafisis, yang dinyatakan secara tidak langsung dalam makna yang berasal dari nama-nama mereka, atau dari suatu akar kata Sanskerta dalam nama-nama mereka, atau dari signifikansi mereka dalam epik *Mahabharata*.

Pada ayat 4, 5, dan 6, Raja Nafsu (*Duryodhana*) memberitahu gurunya Kebiasaan Masa Lalu (*Drona*, atau *Durna*) tentang prajurit-prajurit spiritual dalam pusat-pusat *cerebrospinal* yang telah antri dalam kesatuan tempur peperangan. Prajurit-prajurit metafisis ini, yang telah berkumpul untuk membantu pengaturan lima Pandawa, adalah efek-efek spiritual yang ditimbulkan oleh praktik yoga sang pencinta berpengabdian. Prajurit-prajurit itu, bersama-sama dengan lima Pandawa utama, membantu sang yogi untuk memerangi prajurit-prajurit kejahatan dari pikiran indra.

*Duryodhana* mengenali prajurit-prajurit metafisis itu sebagai *Yuyudhana*, *Wirata*, *Drupada*, *Dhrishtaketu*, *Chekitana*, *Raja Kashi* (*Kashiraja*), *Purujit*, *Kuntibhoja*, *Shaibya*, *Yudhamanyu*, *Uttamaujas*,

anak laki-laki *Subhadra* (*Abhimanyu*), dan lima anak laki-laki *Draupadi*. Makna metaforis mereka akan dijelaskan dengan urutan kategoris yang digunakan oleh Patanjali.

Patanjali memulai *Yoga Sutras*-nya dengan definisi yoga sebagai “netralisasi gelombang-gelombang yang berganti-ganti dan bolak-balik dalam kesadaran” (*chitta writti nirodha* [1:2]). Ini bisa diterjemahkan sebagai “penghentian modifikasi bahan pikiran.” Saya telah menjelaskan dalam *Autobiography of a Yogi*,<sup>4</sup> “*Chitta* adalah istilah komprehensif untuk prinsip berpikir (*the thinking principle*), yang mencakup kekuatan-kekuatan hidup pranik, *manas* (pikiran atau kesadaran indra), *ahamkara* (egoitas), dan *buddhi* (kecerdasan intuitif). *Writti* (secara harfiah berarti “pusaran air”) menunjukkan gelombang-gelombang pikiran dan emosi yang tiada henti-hentinya timbul dan surut dalam kesadaran manusia. *Nirodha* berarti netralisasi, penghentian, pengawasan, pengendalian.”

Patanjali melanjutkan, “Maka nabi berdiam dalam natur atau dirinya sendiri” (1:3). Ini menunjukkan Diri sejatinya, atau jiwa. Itulah realisasi-Diri, kesatuan jiwanya dengan Tuhan. Patanjali menjelaskan dalam *sutra-sutra* 1: 20-21: “[Pencapaian tujuan yoga ini] didahului oleh *shraddha* (cinta berpengabdian), *wirya* (hidup membujang yang vital), *smriti* (ingatan), *samadhi* (pengalaman bersatu-dengan-Tuhan selama meditasi), *prajna* (kecerdasan yang membedakan). Pencapaiannya adalah yang terdekat pada orang-orang yang memiliki *tiwra-samwega*, semangat ilahi (cinta berpengabdian dan usaha keras untuk Tuhan, dan keadaan bebas ekstrem dari nafsu terhadap dunia indra-indra.”

Dalam *sutra-sutra* ini kita mempunyai enam prajurit metafisis pertama, yang siap membantu perjuangan sang yogi untuk realisasi-Diri.

***Yuyudhana: Cinta Berpengabdian Ilahi (Shraddha)***. Dari akar kata Sanskerta *yudh*, yang berarti “berjuang,” *Yuyudhana* secara harfiah berarti “dia yang berjuang untuk kebbaikannya sendiri.”

---

<sup>4</sup> Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi* (Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 2007).

Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Yudham chaitanya-prakāśayitun eśanah abhilasamāna iti*, yang berarti “Orang yang mempunyai keinginan bergairah untuk berjuang mengungkapkan kesadaran spiritual.” Ia melambangkan prinsip cinta yang menarik yang “tugas”-nya adalah menarik kembali ciptaan kepada Tuhan. Dirasakan oleh pencinta berpengabdian sebagai *shraddha*, atau cinta berpengabdian untuk Tuhan, ia adalah sebuah tarikan hati yang melekat dengan keinginan untuk mengetahui-Nya. Ia menggerakkan pencinta berpengabdian kepada tindakan spiritual dan membantu *sadhana*-nya (praktik-praktik spiritualnya).

*Shraddha* sering kali diterjemahkan sebagai *faith* (keimanan); tetapi kata ini lebih akurat didefinisikan sebagai kecenderungan alamiah sifat hati, atau cinta berpengabdian sifat hati, untuk berbalik menuju Sumbernya, dan keimanan adalah bagian integral dari berserah diri kepada tarikan ini. Ciptaan adalah hasil pukulan mundur, kepergian jauh dari Tuhan, eksternalisasi Roh (Spirit). Tetapi yang melekat dalam materi adalah kekuatan daya tarik. Inilah cinta pada Tuhan, sebuah magnet yang pada akhirnya menarik ciptaan kembali kepada-Nya. Makin banyak pencinta berpengabdian terbiasa dengannya, makin kuat tarikan itu, dan makin lezat efek-efek cinta berpengabdian ilahi sang yogi yang menyucikan.

*Yuyudhana*, Cinta Berpengabdian Ilahi, berjuang melawan kesangsian dan keraguan setaniah yang tidak sopan, yang meminta orang yang menginginkan sesuatu supaya ia tidak mengerjakannya dan mengecilkan hatinya.

*Uttamaujas: Kehidupan Membujang Yang Vital (Wirya)*. Arti harfiah *Uttamaujas*, prajurit *Mahabharata*, adalah “yang berkeberanian ulung.” Interpretasi umum yang diberikan kepada *wirya* Patanjali adalah heroisme atau keberanian. Tetapi dalam filsafat yoga, *wirya* juga menunjuk kepada air mani kreatif, yang — jika tidak berantakan secara sensual akan berubah menjadi zat vital murninya — memberikan kekuatan jasmaniah yang besar, vitalitas, dan keberanian moral. Jadi kita menemukan bahwa *Uttamaujas* dari kata Sanskerta *uttama*, yang berarti “utama, prinsipiel,” dan

*ojas*, yang berarti “energi, tenaga, kekuatan jasmaniah,” boleh juga diterjemahkan sebagai “tenaga prinsipiel, kekuatan jasmaniah utama.” Jadi asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Uttamam oja yasya sa iti*, yang berarti “Orang yang tenaganya tertinggi (yang bersifat paling tinggi atau superlatif).” Zat vital, ketika dikuasai oleh sang yogi, adalah sumber prinsipiel kekuatan spiritual dan ketabahan moralnya.<sup>5</sup>

Zat vital, pikiran indra, napas, dan *prana* (tenaga hidup atau vitalitas) saling berhubungan rapat. Bahkan, menguasai salah satu pun dari empat tenaga ini juga akan memberikan pengendalian pada tiga tenaga lain. Pencinta berpengabdian yang menggunakan teknik-teknik yoga ilmiah untuk mengontrol secara serempak keempat tenaga ini cepat mencapai keadaan kesadaran yang lebih tinggi.

*Uttamaujas*, Hidup Membujang Yang Vital, memberikan kekuatannya kepada pencinta berpengabdian untuk mengalahkan tenaga godaan-godaan dan kebiasaan-kebiasaan penyelewengan dari kewajiban dan kebaikan, dan juga untuk membebaskan tenaga hidup yang harus dinaikkan dari kesenangan yang menyilaukan kepada kebahagiaan ilahi.

---

<sup>5</sup> Dalam penjelasannya dalam *God Talks with Arjuna*, Paramahansa Yogananda menguraikan dengan detail tentang ajaran Gita berkaitan dengan penggunaan dan pengawasan yang benar akan dorongan seksual. Sebuah petikan ditampilkan sebagai berikut: “Pemula dalam meditasi yoga mengalami dengan sangat pasti betapa terpenjaranya ia oleh kemelekatan hidup dan energinya pada jasad, kadang kala tanpa menyadari bahwa itu adalah pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan seksnya yang tidak terkendali yang bertanggungjawab terutama atas kondisinya yang terikat pada bumi. Pencari realisasi-Diri, karena itu, didorong oleh yoga untuk menerima perintah kekuatan pemberontak berikut ini: pasangan-pasangan pernikahan harus mempraktikkan moderasi, dengan cinta dan persahabatan yang menonjol; yang tidak menikah harus hidup dengan hukum-hukum hidup membujang semata, baik dalam pikiran maupun dalam tindakan. Karena penindasan mungkin hanya meningkatkan kesulitan-kesulitan seseorang, yoga mengajarkan sublimasi. Keinginan tak pernah puas pada kesenangan seks diubah oleh cinta ilahi dan kegembiraan ekstatik yang dialami dalam meditasi yang mendalam.

*Chekitana: Memori Spiritual (Smriti).* *Chekitana* berarti “cerdas.” Dari akar kata Sanskerta *chit* muncullah arti-arti asal mula (derivatif), “kelihatan, bersinar, mengingat.” Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Ciketi jānāti iti*, yang berarti “Ia mengingat dan menyadari pengetahuan yang benar, yang persepsinya jelas dan terkonsentrasi.” *Smriti* Patanjali berarti memori, baik bersifat ketuhanan maupun bersifat kemanusiaan. Itulah daya yang digunakan oleh sang yogi untuk mengingat sifat sejatinya sebagaimana dijadikan dalam bentuk gambar Tuhan. Karena memori ini kelihatan atau bersinar pada kesadarannya, ia memberinya kecerdasan atau persepsi terang yang membantu menyinari jalannya.

*Chekitana*, Memori Spiritual, siap melawan angan-angan material yang membuat manusia melupakan Tuhan dan menganggap dirinya wujud mortal yang terikat dengan jasad.

*Wirata: Ekstasi (Samadhi).* Ketika lima Pandawa diusir dari kerajaan mereka oleh Duryodhana, kondisinya adalah bahwa mereka harus menghabiskan duabelas tahun di hutan dan pada tahun ketigabelas mereka harus hidup tidak dapat ditemukan oleh mata-mata Duryodhana. Demikianlah para Pandawa menggunakan tahun ketigabelas dengan menyamar di istana Raja Wirata.

Signifikansi metaforisnya adalah bahwa bila keinginan-keinginan material sebagai kebiasaan mengambil pengendalian sepenuhnya, keadaan itu memerlukan sebuah siklus duabelas tahun untuk membuang kerajaan jasmaniah para perebut kekuasaan. Sebelum sifat-sifat pembeda yang benar bisa memperoleh kembali kerajaannya, sang pencinta berpengabdian harus mengambil sifat-sifat ini dari pengalaman-pengalamannya dalam meditasi *samadhi*, dan mampu berpegang pada sifat-sifat itu ketika mengekspresikannya melalui jasad fisis dan indra-indra. Ketika sifat-sifat pembeda telah membuktikan kekuatannya, sifat-sifat itu siap untuk melakukan pertempuran metafisis memperoleh kembali kerajaan jasmaniahnya.

Jadi *Wirata* melambangkan *samadhi* Patanjali, keadaan-keadaan penyatuan ilahi sementara dalam meditasi yang membe-

rikan kekuatan spiritual kepada sang yogi. *Wirata* berasal dari kata Sanskerta *wi-raj*, yang berarti “menguasai, bercahaya.” *Wi* mengungkapkan perbedaan, keberlawanan, yang secara tidak langsung menyatakan perbedaan antara menguasai dengan cara biasa dan menguasai atau memerintah karena kesadaran ilahi yang dialami dalam *samadhi*. Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Wiśesena ātmani rajate iti*, yang berarti “Orang yang sama sekali terbenam dalam Diri batiniahnya.” Di bawah pengaruh atau kekuasaan *samadhi*, sang pencinta berpengabdian itu sendiri disinari dan menguasai tindakan-tindakannya dengan kearifan ilahi.

*Wirata, Samadhi*, keadaan kesatuan dengan Tuhan yang dicapai selama meditasi yang mendalam, mengusir angan-angan (delusi) yang telah membuat jiwa — melalui sifat egonya — melihat bukan Roh (Spirit) Sejati Yang Esa, tetapi bermacam-macam bentuk materi dan pasangan-pasangan apa-apa yang berlawanan.

*Kashiraja: Kecerdasan Pembeda (Prajna)*. Kata *Kashiraja* berasal dari *kāshi*, yang berarti “bercahaya, baik sekali, cemerlang,” dan *rāj*, yang berarti “memerintah, menguasai, bercahaya.” *Kashiraja* berarti memerintah dengan cahaya, atau dengan cara yang baik sekali dan cemerlang; dan cahaya itu menampakkan substansi di balik sesuatu yang kelihatan. Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Padārthān kāśyan prakāśayan rājate wibhāti iti*, yang berarti “Orang yang bersinar menyebabkan segala sesuatu yang lain bercahaya (yang secara cermat ditampakkan).” Sekutu para Pandawa ini melambangkan *prajna* Patanjali, kecerdasan pembeda (penglihatan batiniah dan kearifan) yang merupakan daya pencerah prinsipiel pada diri sang pencinta berpengabdian. *Prajna* bukan semata intelek sarjana, yang terikat oleh logika, akal dan memori, tetapi adalah sebuah ekspresi daya ilahi Pengetahu Tertinggi (*Supreme Knower*).

*Kashiraja*, Kecerdasan Pembeda, melindungi sang pencinta berpengabdian dari jeratan oleh pasukan-pasukan tentara penalaran palsu yang licik.

*Drupada: Ketenangan Ekstrem (Tiwra-samwega)*. Terjemahan harfiah akar kata Sanskerta dalam kata *Drupada* adalah *dru*, yang

berarti “berlari, bersegera,” dan *pada*, yang berarti “melangkah bolak-balik, berlari.” Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Drutam padam yasya sa iti*, yang berarti “Orang yang langkahnya cepat, atau lekas.” Arti yang terkandung adalah orang yang cepat maju. Ini berkaitan dengan *tiwra-samwega* Patanjali: *tiwra*, yang secara harfiah berarti “ekstrem, dan *samwega*, dari *sam*, yang berarti “bersama-sama,” dan *wij*, yang berarti “bergerak cepat, mempercepat.”

Kata *samwega* juga berarti ketenangan (sikap tak terpengaruh atau tak tergodanya) terhadap segala sesuatu di dunia yang muncul dari kerinduan bergairah pada emansipasi. Sikap tak terpengaruh yang tenang terhadap tujuan-tujuan dan urusan-urusan duniawi ini dirujuk di mana-mana dalam Gita sebagai *wairagya*. Patanjali mengatakan bahwa tujuan yoga paling dekat dengan (yaitu yang dicapai paling cepat oleh) orang-orang yang memiliki *tiwra-samwega*. Ketenangan kukuh ini bukanlah suatu ketidakterlibatan negatif atau keadaan penolakan yang tercabut. Arti kata *samwega* lebih mencakup cinta berpengabdian yang sungguh bergairah untuk mencapai tujuan spiritual — sebuah perasaan yang menggerakkan sang pencinta berpengabdian kepada tindakan positif dan intensitas mental — bahwa keinginan pada dunia diubah menjadi hasrat pemenuhan pada Tuhan.

*Drupada*, Ketenangan Ekstrem, membantu perjuangan sang pencinta berpengabdian melawan bala tentara kemelekatan material yang kuat yang berusaha memalingkannya dari tujuan spiritual.

## Membangunkan Esensi Yoga Rangkap Delapan dalam Diri Anda

Sekutu-sekutu Pandawa berikut melambangkan hal-hal esensial yoga. *Yoganga-yoganga*, atau cabang-cabang yoga, ini telah dikenal sebagai Jalan Yoga Rangkap Delapan Patanjali. Cabang-cabang itu disebutkan satu demi satu dalam *Yoga Sutras*, II:29: *Yama* (kelakuan baik, penghindaran tindakan-tindakan tak bermoral); *niyama* (ketaatan beragama); *asana* (postur yang benar untuk pengendalian

jasmaniah dan mental); *pranayama* (pengendalian prana atau tenaga hidup); *pratyahara* (interiorisasi pikiran); *dharana* (konsentrasi); *dhayana* (meditasi); dan *samadhi* (penyatuan ilahi). Penjelasan berikut melukiskan prajurit-prajurit metafisis ini.

*Dhrishtaketu: Kekuatan Perlawanan Moral (Yama)*. Dalam akar kata Sanskerta *dhris* ada arti “menjadi tegas dan berani; berani menyerang.” *Ketu* berarti “ketua atau pemimpin”; juga “kecemerlangan, kebersihan; intelek, pertimbangan.” Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Yana ketavah āpadah dhrsyate anena iti*, yang berarti “Orang yang dengan kesulitan-kesulitan intelek pembedanya disergap.” Tujuan yang dituju oleh *Dhrishtaketu* dengan kekuatannya ditemukan pula pada namanya. Dengan tambahan kepada arti tegas dan berani, *dhrishta* berarti “tidak bermoral.” *Dhrishtaketu* merepresentasikan kekuatan dalam diri sang pencinta berpengabdian yang memiliki pertimbangan benar untuk menyerang dengan berani — yaitu kekuatan mental untuk melawan — kecenderungan-kecenderungan jahat terhadap kelakuan tidak bermoral. Ia melambangkan *yama* Patanjali, kelakuan moral.

Langkah pertama Jalan Rangkap Delapan ini terpenuhi dengan menaati “engkau tidak boleh,” yaitu berpantang merugikan orang lain, berbohong, mencuri, bertarak, dan iri hati. Dipahami dalam arti sepenuhnya maknanya, larangan-larangan ini mencakup keseluruhan tingkah laku moral. Dengan manaati larang-larangan ini, sang yogi menghindari kesulitan-kesulitan utama atau fundamental yang bisa merintangai kemajuannya menuju realisasi-Diri. Melanggar kaidah-kaidah tingkah laku moral menciptakan bukan hanya kesengsaraan sekarang tetapi juga akibat-akibat karma bertahan lama yang mengikat sang pencinta berpengabdian pada penderitaan dan keterbatasan mortal.

*Dhrishtaketu*, Kekuatan Perlawanan Moral, memerangi keinginan-keinginan untuk memperturutkan hawa nafsu dalam bertingkah laku yang bertentangan dengan hukum spiritual, dan membantu menetralsir akibat-akibat karma dari kesalahan-kesalahan masa lalu.

*Shaibya: Kekuatan Kesetiaan Mental (Niyama).* *Shaibya*, yang sering ditulis *Shaiwya*, berhubungan dengan *Shiwa*, kata yang berasal dari akar kata Sanskerta *śī*, yang berarti “pribadi yang menjadi tempat terletaknya segala sesuatu.” *Shiwa* juga berarti “menguntungkan, penuh kebaikan, bahagia; kesejahteraan.” Asal mula (derivasi) metaforis *Shaibya* adalah *Śiwam mangalam tat-sambandhī-yam iti mangala-dāyakam*, yang berarti “Orang yang setia pada apa yang baik atau menguntungkan, yaitu setia pada apa yang kondusif bagi kesejahteraan seseorang.” *Shaibya* dapat disamakan dengan *niyama* Patanjali, ketaatan beragama. Ia merepresentasikan kekuatan sang pencinta berpengabdian untuk taat pada anjuran-anjuran spiritual *niyama*, “engkau sebaiknya/harus”: kesucian badan dan pikiran, kepuasan hati dalam semua keadaan, disiplin-diri, studi (kontemplasi)-diri, dan cinta berpengabdian pada Tuhan.

*Shaibya*, Kekuatan Kesetiaan Mental, memperlengkapi sang yogi dengan bala tentara disiplin-diri spiritual yang positif untuk mengalahkan batalion jalan-jalan yang menimbulkan kesengsaraan jahat dan akibat-akibat karma buruk masa lalu.

*Yama-niyama* adalah fondasi bagi sang yogi untuk mulai membangun kehidupan spiritual. *Yama-niyama* menyelaraskan jasad dan pikiran dengan hukum-hukum ilahi tentang natur, atau ciptaan, yang menghasilkan kesejahteraan batiniah dan lahiriah, kebahagiaan, dan kekuatan yang menarik sang pencinta berpengabdian pada praktik-praktik sipritual yang lebih dalam dan membuatnya mau menerima berkah gurunya yang dianugerahi *sadhana* (jalan spiritual).

*Kuntibhoja: Postur yang Benar (Asana).* *Bhoja*, dalam *Kuntibhoja*, berasal dari *bhuj*, yang berarti “memiliki, menguasai atau memerintah.” *Kuntibhoja* adalah bapa angkat *Kunti*. Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Yena kuntim kunā āmantranā daiwa-wibhūti ākarsikā śaktim bhunakti pālayate yah sah*, yang berarti “Orang yang memiliki dan membantu tenaga spiritual (*Kunti*) yang membuat kekuatan-kekuatan ilahi dimohon dan ditarik kepada diri sendiri.” *Kunti* adalah istri Pandu dan ibu tiga Pandawa bersaudara yang lebih tua (Yudhisthira, Bhima, dan Arjuna) dan ibu tiri bagi dua orang bersaudara yang lebih muda

(Nakula dan Sahadewa). Ia memiliki kekuatan untuk memohonkan bantuan dewa-dewa (tenaga-tenaga kreatif kosmik), dan melalui cara ini lahirlah lima anak ini.

Secara metaforis, Kunti (dari *ku*, yang berarti “memanggil”) adalah kekuatan spiritual sang pencinta berpengabdian yang bergairah untuk memohonkan bantuan kekuatan hidup kreatif dalam *sadhana*-nya. Kunti, sebagaimana Drupada, melambangkan ketenangan sang pencinta berpengabdian pada dunia dan rindu pada Tuhan yang, selama meditasi, memutar arah tenaga hidup yang mengalir keluar kepada arah memusatkan pikiran ke dalam. Ketika tenaga hidup dan kesadaran bersatu dengan Pandu, *buddhi* (pembedaan), *tattwa-tattwa* atau unsur-unsur dalam pusat-pusat tulang belakang yang halus (yang terkandung dalam rahim mikrokosmik atau pusat-pusat tubuh dengan tenaga-tenaga kreatif makrokosmik atau universal) termanifestasi kepada sang yogi (yaitu dilahirkan oleh Kunti).

*Kuntibhoja* merepresentasikan *asana* Patanjali, daya yang berasal dari sikap tenang atau kontrol tubuh, karena postur yang benar adalah esensial untuk praktik pengendalian tenaga hidup sang yogi. Sebagaimana *Kuntibhoja* “mengangkat dan membesarkan” Kunti, begitu juga *asana* “membantu” kemampuan untuk memohonkan bantuan energi hidup ilahi dalam persiapan untuk praktik *pranayana*, atau pengendalian tenaga hidup (langkah mengikuti *asana* dalam Jalan Rangkap Delapan).

*Asana* menentukan postur tepat yang perlu untuk meditasi yoga. Meskipun banyak variasi telah berkembang, dasar-dasar esensial adalah badan kukuh dengan tulang belakang tegak lurus; dagu sejajar ke tanah; bahu ke belakang, dada ke luar, daerah perut ke dalam; dan mata diarahkan kepada pusat *Kutastha* antara kedua alis mata. Badan harus tenang dan tidak bergerak, tidak kaku dan tidak tegang. Ketika dikuasai, postur tepat atau *asana* menjadi “kukuh dan menyenangkan,” seperti diungkapkan oleh Patanjali. Ia memberikan pengendalian jasmaniah dan ketenangan mental dan fisis, yang memungkinkan sang yogi bermeditasi selama berjam-jam, jika demikian diinginkan, tanpa penat atau resah.

Maka jelas sekali bahwa ketika *asana* adalah esensial bagi pengendalian tenaga hidup: Ia membantu ketenangan batiniah terhadap tuntutan-tuntutan tubuh dan kekuatan bergairah yang perlu untuk memohonkan bantuan energi-energi hidup dalam mengarahkan kesadaran kepada dunia Roh (Spirit).

*Kuntibhoja*, Postur yang Benar, memberikan kedamaian yang perlu untuk mengalahkan kecenderungan-kecenderungan — yang terikat dengan jasad — kepada rasa malas, resah, dan kemelekatan jasmaniah.

*Yudhamanyu: Pengendalian Tenaga Hidup (Pranayana)*. Dari *yudh*, yang berarti “berjuang,” dan *manyu*, yang berarti “roh (spirit) atau semangat yang tinggi,” *Yudhamanyu* berarti “orang yang memerangi dengan semangat dan kebulatan tekad yang besar.” Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Yudham caitanya-prakāśayitum ewa manu-kriyā yasya sah*, yang berarti “Orang yang tindak-tanduk utamanya adalah untuk berjuang memanifestasikan kesadaran ilahi.” Tenaga hidup adalah mata rantai antara materi dan Roh (Spirit). Mengalir keluar, ia menampakkan dunia indera-indera yang memikat secara palsu; berbalik ke dalam, ia menarik kesadaran pada berkah Tuhan yang selalu memuaskan.

Sang pencinta berpengabdian yang bermeditasi duduk antara dua dunia ini, berusaha keras memasuki kerajaan Tuhan, tetapi tetap berjuang melawan indera-indera. Dengan bantuan sebuah teknik ilmiah *pranayama* [seperti *Kriya Yoga*], sang yogi pada akhirnya menang dalam membalikkan energi hidup yang mengalir ke luar yang mengeluarkan kesadarannya dalam gerak napas, hati, dan arus-arus hidup yang terjerat indera. Ia memasuki wilayah tenang batiniah alamiah dalam jiwa dan Roh (Spirit).

*Yudhamanyu*, Pengendalian Tenaga Hidup, adalah prajurit yang tak terhingga nilainya dalam bala tenta Pandawa yang melucuti senjata dan membuat tak berdaya bala tentara indera pikiran buta.

*Purujit: Interiorisasi (Pratyahara)*. *Purujit*, bila diterjemahkan secara harfiah, berarti “menaklukkan banyak,” dari *puru* (akar *pri*), yang berarti “banyak,” dan *jit* (akar *ji*), yang berarti “menaklukkan; menghilangkan (dalam meditasi).” Asal mula (derivasi) metaforisnya

adalah *Paurān indriya-adhiṣṭhātr-devān jayati iti*, yang berarti “Orang yang telah menaklukkan benteng-benteng dari kekuasaan-kekuasaan astral yang menguasai indra-indra.” Kata Sanskerta *pur* (akar *prī*) berarti “benteng” dan di sini ia menunjukkan benteng-benteng indrawi pikiran (*mana-mana*) dan organ-organ indrawinya, fungsi-fungsi yang dikuasai oleh kekuasaan-kekuasaan astral pada pusat-pusat otak dan tulang belakang yang halus. Dalam akar kata Sanskerta *ji* ada arti “menundukkan, menguasai.” *Purujit*, sebagaimana ditunjukkan dalam konteks Gita, mengandung arti orang yang dengannya banyak (prajurit indra) benteng jasad dikuasai atau ditundukkan [atau orang yang telah menguasai dan menundukkan banyak benteng jasad]. Itulah, seperti direpresentasikan oleh *pratyahara* Patanjali, pengambilan kembali kesadaran dari indra-indra, hasil praktik *pranayana* yang sukses atau pengendalian tenaga hidup (kekuasaan-kekuasaan astral) yang memerahkan dan mengemban pesan-pesan kepada otak. Ketika sang pencinta berpengabdian telah mencapai *pratyahara*, hidup dialihkan dari indra-indra, dan pikiran dan kesadaran menjadi tenang dan terinteriorisasi (menjadi sifat batiniahnya).

*Purujit*, Interiorisasi, memberi sang yogi kemantapan ketenangan mental yang mencegah kebiasaan-kebiasaan pralahir bala tentara indra untuk melakukan penyebaran tiba-tiba pikiran tentang dunia material.

*Saubhadra, yaitu Putra Subhadra (Abhimayu): Penguasaan-diri (Samyama)*. Subhadra adalah istri Arjuna. Nama putra mereka adalah *Abhimayu*, yang terdiri dari *abhi*, yang berarti “dengan intensitas; terhadap, ke arah, ke dalam,” dan *manyu*, yang berarti “roh (spirit), keadaan jiwa, pikiran; semangat.” *Abhimanyu* merepresentasikan keadaan mental yang bersemangat (keadaan spiritual, atau *bhawa* seseorang) yang di dalamnya kesadaran ditarik “ke arah” atau “ke dalam” penyatuan dengan objek konsentrasi atau semangatnya, yang memberikan pengendalian-diri atau penguasaan-diri yang sempurna. Itulah yang ditunjukkan oleh Patanjali dalam *Yoga Sutras*-nya, III: 1-4, sebagai *samyama*, istilah kolektif yang dengannya tiga langkah terakhir Jalan Rangkap Delapan dikelompokkan bersama-sama.

Lima langkah pertama [*yama, niyama, asana, pranayama, dan pratyahara*] adalah langkah-langkah permulaan yoga. *Samyama*, yang terdiri dari *sam*, yang berarti “bersama-sama,” dan *yama*, yang berarti “memegang,” terdiri dari trio gaib, *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (meditasi), dan *samadhi* (penyatuan ilahi), dan itu adalah yoga yang tepat. Ketika pikiran telah dijauhkan dari gangguan-gangguan indrawi (*pratyahara*), lalu *dharana* dan *dhayana* dengan bersamaan menghasilkan tingkatan-tingkatan *samadhi* bermacam-macam: realisasi ekstatik dan, akhirnya, penyatuan ilahi. *Dhyana*, atau meditasi, adalah pemusatan perhatian yang terbebaskan kepada Roh (Spirit). Ia melibatkan pemeditasi, proses atau teknik meditasi, dan objek meditasi. *Dharana* adalah konsentrasi atau fiksitas (pengukuhan) pada konsepsi batiniah atau objek meditasi itu. Jadi dari kontemplasi inilah timbul kemampuan melihat dan menyadari Kehadiran Ilahi, pertama di dalam diri sendiri, dan kemudian berkembang menjadi kemampuan melihat dan menyadari secara kosmik: melihat dan menyadari luasnya Roh (Spirit), yang mahahadir di dalam dan di luar seluruh ciptaan. Puncak penguasaan-diri *samyama* ada ketika pemeditasi, proses meditasi, dan objek meditasi menjadi satu: realisasi kesatuan yang penuh dengan Roh (Spirit).

Dengan referensi dalam teks Gita pada metronimik (*metronymic*) *Abhimanyu*, Saubhadra, kita dibawa kepada makna Subhadra, “mulia, baik sekali.” Jadi *Abhimanyu* adalah penguasaan-diri yang memberikan cahaya atau penerangan. Asal mula (derivasi) metaforisnya adalah *Abhi sarwatra manute prakāśate iti*, yang berarti “Orang yang pikirannya dengan bersemangat memusatkan perhatian bercahaya di mana-mana,” yaitu menerangi atau menyingkapkan segala sesuatu, menampakkan keadaan realisasi-Diri yang diterangi.

*Abhimanyu*, Penguasaan-Diri, adalah prajurit Pandawa yang kemenangan-kemenangannya memungkinkan sang yogi menahan serangan gencar kesadaran ego, indra-indra, dan kebiasaan-kebiasaan angan-angan yang gelisah dan tetap semakin lama dalam keadaan kesadaran jiwa ilahi, baik selama maupun setelah meditasi.

*Putra-putra Draupadi: Lima Pusat Tulang Belakang yang Dibangunkan oleh Kundalini.* Draupadi adalah putri Drupada (Ketengan Ekstrem). Ia melambangkan kekuasaan atau perasaan spiritual *kundalini*, yang bangun, bangkit, atau lahir, dari semangat dan ketenangan ilahi Drupada. Ketika *kundalini* dinaikkan derajatnya, ia “dikawinkan” dengan lima Pandawa (unsur-unsur bergetar kreatif dan kesadaran dalam lima pusat tulang belakang), dan dengan demikian melahirkan lima putra.<sup>6</sup>

Putra-putra Draupadi adalah manifestasi lima pusat tulang belakang yang terbangun atau terbukakan — seperti bentuk-bentuk, cahaya-cahaya, atau suara-suara spesifik yang menjadi karakteristik masing-masing pusat — yang menjadi sasaran konsentrasi sang yogi untuk mengambil kekuatan pembeda ilahi untuk mengalahkan pikiran indra dan turunannya. ❖

**Paramahansa Yogananda** adalah seorang rahib Ordo Swami kebiaraan terkemuka India. Ia mendirikan sebuah markas besar internasional Self-Realization Fellowship, sebuah masyarakat keagamaan nonsektarian, di Los Angeles, Amerika Serikat, pada 1920.

---

<sup>6</sup> Bagian kisah Draupadi dalam *Mahabharata* diceritakan oleh Paramahansa Yogananda sebagai berikut:

Dalam sebuah upacara rumit yang disebut *swayamwara*, yang diadakan oleh Raja Drupada untuk memilih seorang suami untuk putrinya Draupadi, Drupada membuat syarat bahwa cinta putrinya akan diberikan hanya kepada pangeran yang bisa membengkokkan sebuah busur panah raksasa asalkan selama upaca itu, dan dengan busur itu mengenai mata sasaran yang dengan cekatan tersembunyi dan tergantung. Para pangeran dari jauh dan dekat mencoba dan gagal bahkan untuk mengangkat busur itu. Arjuna berhasil dengan mudah. Ketika lima Pandawa pulang, ibu mereka, Kunti, yang mendengar kedatangan mereka dari jauh dan menduga mereka memenangkan suatu kekayaan, berteriak kepada mereka bahwa mereka harus berbagi hasil kemenangan mereka. Karena perkataan sang ibu harus dihormati, Draupadi menjadi istri lima saudara itu. Ia [Draupadi] melahirkan seorang putra dengan setiap Pandawa.