



PENDIDIKAN YOGA DALAM TRADISI *MEBOROS* DI DESA BUSUNGBIU KECAMATAN BUSUNGBIU KABUPATEN BULELENG

Oleh:

Komang Agus Triadi Kiswara

Universitas Hindu Indonesia

aguskiswara@unhi.ac.id

Proses Review 28 September-10 Oktober, Dinyatakan Lolos 12 Oktober

Abstract

This article examines yoga education in the meboros tradition. Hinduism is the oldest religion, this has implications for compliance with the teachings contained therein. In Hinduism, there are three basic frameworks, namely Tattwa, Susila, and Ceremony. However, what appears in the implementation of Hindu religious teachings, especially in Bali, is at the ceremonial level. We can see this from the splendor of the yadnya (ceremony) in Bali. Likewise, if we examine more deeply the teachings of tattwa (philosophy) morals (ethics) are also sublime in the implementation of the yadnya. One of them is the meboros tradition. The implementation is meboros, besides being a religious tradition, it also contains tattwa education, especially the teachings of yoga. The value of yoga education in this extravagant tradition will be discussed. This study uses a qualitative method. Data was collected using interview, observation and document study techniques. The analysis was also carried out descriptively. Based on data analysis, it can be concluded that the meboros tradition teaches discipline that must be carried out by humans with the aim of increasing confidence in Ida Sang Hyang Widhi Wasa and also improving the quality of life in a better direction. This is very relevant to the teachings of yoga.

Keywords: *education, yoga, meboros tradition*

Abstrak

Artikel ini mengkaji tentang pendidikan yoga dalam tradisi *meboros*. Agama Hindu merupakan agama yang tertua, hal ini berimplikasi pada kompleksitas ajaran-ajaran yang terkandung didalamnya. Dalam agama Hindu tertuang tiga kerangka dasar yaitu *Tattwa, Susila, dan Upacara*. Namun demikian yang nampak pada pelaksanaan ajaran agama Hindu khususnya di Bali adalah pada tataran upacara. Hal ini bisa kita lihat dari semaraknya pelaksanaan *yadnya* (upacara) di Bali. Kendatipun demikian bila kita telisik lebih dalam ajaran-ajaran *tattwa* (filsafat) *susila* (etika) juga

tersublim dalam pelaksanaan *yadnya* tersebut. Salah satunya pada tradisi *meboros*. Pelaksanaan *meboros*, di samping merupakan tradisi keagamaan juga termuat tentang pendidikan *tattwa* khususnya ajaran yoga. Nilai Pendidikan yoga dalam tradisi *meboros* inilah yang akan dibahas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan Teknik wawancara, observasi dan studi dokumen. Analisis juga dilakukan secara deskriptif. Berdasarkan analisis data didapatkan kesimpulan bahwa tradisi *meboros* mengajarkan tentang disiplin yang harus dilakukan oleh manusia dengan tujuan peningkatan keyakinan terhadap *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan juga peningkatan kualitas kehidupan ke arah yang lebih baik. Hal ini sangat relevan dengan ajaran yoga.

Kata kunci: Pendidikan, yoga, tradisi meboros

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Dalam agama Hindu pendidikan merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk meningkatkan *sraddha* dan *bhakti* bagi pemeluknya. Sebagai agama yang tertua, Agama Hindu merupakan agama yang cukup kompleks, dimana hal ini tertuang dalam tiga kerangka Agama Hindu yaitu *tattwa*, *susila*, dan upacara. Dalam praktiknya ketiga kerangka tersebut dijalankan secara seimbang. Sejalan dengan hal tersebut Sudharta (2001:15) menyatakan sebagai mana halnya rumah yang mempunyai kerangka demikian pula agama Hindu pun mempunyai kerangka dasar yang berjumlah tiga yaitu *tattwa*, *susila*, upacara. Ketiganya tidak berdiri sendiri tetapi merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan oleh umat Hindu. Pada tahap pelaksanaannya yang sering kita temui adalah praktiknya lebih di dominasi oleh upacara. Hal ini bisa kita lihat dari semaraknya upacara yang dilaksanakan. Bila kita telisik lebih dalam sebenarnya dalam pelaksanaan upacara tertuang sebuah konsep pendidikan yang mengarahkan seseorang pada pemahaman tentang *tattwa* dan juga *susila*. Sehingga dapat dikatakan bahwa prakti-praktik upacara adalah sebuah media pembelajaran untuk lebih memahami tentang tiga kerangka agama Hindu.

Salah satu bentuk tradisi yang berfungsi sebagai pendidikan ajaran agama Hindu yaitu Tradisi *meboros* yang dilaksanakan di Desa Busungbiu Kabupaten Buleleng. Pada pelaksanaan tradisi *meboros* tertuang pendidikan tentang ajaran yoga yang masuk

dalam ajaran *tattwa* atau disebut dengan *tattwa darsana*. Kata *yoga* berasal dari kata *yuj* yang artinya menghubungkan, dan yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan pribadi dengan roh tertinggi (Maswinara 163:1999). Ajaran *samkya yoga* mengatakan bahwa kelepasan itu dapat dicapai melalui pandangan spiritual pada kebenaran roh sebagai suatu daya hidup yang kekal yang berbeda dengan badan dan pikiran. Pandangan spiritual seperti ini hanya dapat dimiliki bila pikiran itu bersih, tenang tak digoncangkan oleh apapun juga. Untuk meningkatkan kebersihan itu yoga mengajarkan adanya 8 jalan yang bertahap-tahap yang disebut dengan *astangga yoga*.

Dalam ajaran *yoga* dijelaskan bahwa konsentrasi, meditasi dan *samadhi* akan membawa kepada *Kaivalya* atau kemerdekaan. Yoga merupakan satu cara disiplin yang ketat terhadap diet makan, tidur, pergaulan, kebiasaan, berkata dan berfikir dan hal ini harus dilakukan di bawah pengawasan yang cermat dari seorang *yogin*. Yoga merupakan satu usaha sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan. Yoga juga meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan tingkah laku dan pengembaraan pikiran, serta membantu untuk mencapai keadaan suprasadar atau *nirvikalpa samadhi*. Tujuan yoga adalah untuk mengajarkan roh pribadi agar dapat mencapai penyatuan yang sempurna dengan roh tertinggi.

Tradisi *meboros* sendiri merupakan tradisi purba yang berkembang sejak jaman prasejarah. Secara sosiologis tradisi *meboros* dilaksanakan sebagai penanda keberhasilan seseorang desa

Busungbiu dalam mendirikan tempat suci di desa tersebut. Tentu hal ini bermakna sebagai bentuk memepererat rasa persatuan dan kesatuan masyarakat. Dalam kaca mata religi tradisi meboros adalah sebuah keyakinan yang berpusat pada kepercayaan terhadap kemahakuasaan Ida Sang Hyang Widhi. Hal ini tentu sejalan dengan pengertian religi, dimana religi adalah suatu sistem kepercayaan yang dianut oleh masyarakat tradisional.

Religi adalah segala sistem tingkah laku manusia untuk mencapai suatu maksud dengan cara menyadarkan diri pada kemauan dan kekuasaan makhluk-mahluk halus seperti roh-roh, dewa-dewa dan sebagainya yang menempati alam (Koentjaraningrat, 1997 : 53). Secara ekologis binatang buruan yang dicari apabila tidak dikendalikan maka akan menjadi ancaman bagi kehidupan pertanian di desa setempat (hama) sehingga perlu ada kontrol terhadap populasi binatang tersebut. Secara etis binatang yang diburu tidak dapat sembarangan namun sudah ada aturan yang dipakai serta mendapatkan ijin tertulis dari pemerintah setempat dan juga pemerintah yang berwenang dalam kegiatan tersebut. Sehingga dalam pelaksanaannya penuh dengan kontrol dan juga pendisiplinan bagi masyarakat desa Busungbiu.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong,2010:4) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sejalan dengan definisi tersebut Kirk dan Miller (dalam Moleong,2010 :4) juga mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan baik dalam kawasannya maupun peristilahannya. Moleong (2010:6) menjelaskan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dll., secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk

kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Dari ketiga pendapat tersebut tentunya dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari informasi untuk memahami subjek penelitian dengan segala tindakannya. Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif dimana lokasi penelitian ini adalah Desa Busungbiu Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng. Sumber data yang dihimpun menjadi dua kelompok yaitu sumber data primer yaitu data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi terhadap sumber asli yaitu tokoh-tokoh agama Hindu, pemerintah setempat dan siswa, sedangkan sumber sekunder yaitu buku, majalah, dokumen tertulis dan sumber kepustakaan.

III. PEMBAHASAN

Tradisi *meboros* dalam upacara agama yang dilaksanakan di Desa Busungbiu merupakan tradisi yang dilaksanakan sudah sejak lama. Awal mula munculnya tradisi *meboros* yang dilakukan oleh masyarakat desa Busungbiu berawal dari keberhasilan desa Busungbiu membangun Pura Puseh Desa. Dari penuturan tokoh desa adat Busungbiu, kegiatan *meboros* dilakukan sebagai bentuk upacara dimana pada jaman dahulu desa Busungbiu atau Gedang Janur dibangun oleh 66 orang. Mereka ini nantinya akan menjadi seke 66 (*nem dasa nem*) yang dilestarikan sampai sekarang. Mereka sudah mulai membangun tempat suci sebagai tempat persembahyangan. Kemudian dilanjutkan dengan kedatangan Gusti Patih Cili Ularan yang diiringi oleh 200 pasukan beliau dan 2 (dua) orang penasehat, dari Suweca Pura menuju Tabanan tepatnya di Wong Ayu lalu ke Pucak Kedaton Watukaru. Setelah sekian lama mengembara Gusti Patih Cili Ularan sampai di sebuah tempat yang bernama Gedang Janur atau Busungbiu pada saat ini.

Secara historis dapat kita tangkap bahwasannya pelaksanaan tradisi meboros merupakan kegiatan yang telah lama dilakukan. Sebagai salah satu bentuk ucapan rasa syukur atas karunia yang telah diberikan oleh Tuhan.

Secara langsung memang tidak diungkapkan tradisi meboros memuat pendidikan tentang ajaran ajaran yoga, namun hal ini teraktualisasi dalam tiap tindakan yang dilakukan. Mulai dari awal akan pelaksanaan hingga kegiatan tersebut, dipersyaratkan konsep yang penuh dengan pendisiplinan diri sebagai syarat atau pantangan dalam melaksanakan kegiatan *meboros*. Dalam ajaran yoga sendiri mengedepankan tentang pendisiplinan diri sebagai upaya untuk dapat mengontrol *indria* sehingga hidup dapat berjalan dengan lebih baik.

Aktualisasi ajaran Agama dapat kita cermati dalam pelaksanaan tradisi meoros dimana kaidah-kaidah yang berlaku dalam kegiatan meboros sejalan dengan disiplin yang diterapkan dalam ajaran yoga.

1. *Yama* (larangan) yama artinya larangan atau pengendalian diri. Yama terdiri dari *Ahimsa* yang artinya tidak membunuh, tidak menyakiti makhluk hidup dan tanpa kekerasan. *Satya* artinya jujur, baik dalam tindakan, berkata maupun berfikir. *Asteya* artinya tidak mencuri atau menginginkan milik orang lain. *Brahmacarya* artinya mengendalikan nafsu jasmani dan nafsu asmara serta pembujangan dalam perbuatan, perkataan dan berfikir, dan *aparigraha* artinya pantang kemewahan, tidak menerima pemberian yang tidak penting dari orang lain. Walaupun pelaksanaan ajaran di atas biasa-biasa saja namun ia harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh bila seseorang ingin menjadi seorang yoga. Sebab seseorang tidak akan memusatkan pikirannya pada suatu obyek bila mana pikirannya ditindih dosa dan digoncang kecenderungan-kecenderungan yang jahat. Dalam praktiknya pada tradisi *meboros*, peserta dilarang untuk mengambil sesuatu dalam bentuk apapun yang terdapat di areal tempat *meboros*. Mengambil sesuatu yang bukan miliknya diyakini akan mengganggu jalannya kegiatan *meboros* bahkan akan berakibat tidak akan mendapatkan binatang yang dipersyaratkan. Ini tentu saja dimulai dari pengendalian diri dan juga

pengendalian nafsu. Nafsu dimaksud tidak hanya yang bersifat gairah akan lawan jenis tetapi juga lebih mendalam tentang keterikatan akan benda-benda duniawi.

2. *Niyama* (ketaatan). *Niyama* artinya ketaatan mengendalikan diri. *Niyama* terdiri dari *Sauca* artinya suci lahir dan bathin. *Santosa* artinya puas dengan apa yang datang dengan wajar. *Tapa* artinya artinya tahan uji terhadap gangguan-gangguan. *Svadhyaya* artinya mempelajari buku-buku agama dengan teratur. *Isvrapranidana* artinya memusatkan pikiran dan Bhakti Kepada Tuhan. *Niyama* juga disebutkan sebagai aturan dalam bertingkah laku yang diterapkan untuk disiplin individu. Kesucian ini sangat dijaga oleh para peserta dalam kegiatan *meboros*. Hal ini dilakukan mulai dari sebelum dilaksanakannya tradisi *meboros* dengan menghaturkan sesaji seperti upacara *ngancuk bintang* yaitu memohon petunjuk ke arah mana perjalanan yang akan ditempuh. Tentu saja dalam pelaksanaan upacara ini harus dilaksanakan dengan penuh kesucian. Demikian halnya pada saat akan pelaksanaan para peserta melakukan persembahyangan sebagai bentuk menjaga kesucian pikiran dan diri. Tidak kalah pentingnya adalah peserta *meboros* menjaga disiplin selama diperjalanan sampai ditempat tujuan. Kesalahan-kesalahan kecil diyakini akan membawa malapetaka serta tidak akan mendapatkan binatang buruan.
3. *Asana* (sikap badan). *Asana* artinya sikap duduk yang dituntun menjadi sikap yang kuat dan menyenangkan. Ada bermacam-macam asana seperti *padmasana*, *wirasa badrasana* dan sebagainya. Untuk dapat melaksanakan semua ini dengan baik perlu tuntunan seorang guru. Kesehatan dan kesegaran badan amatlah penting dalam mengendalikan pikiran. Badan yang sakit akan mengganggu pemusatan pikiran. Dalam hubungan ini yoga mengajarkan bermacam-macam asana

untuk memelihara kesehatan dan menyucikan badan dan pikiran.

Demikian pula asana-asana ini menyebabkan orang mampu mengendalikan kerja sistem saraf agar terhindar dari guncangan-guncangan pikiran. Dalam praktek Yoga Sutra (II.46) mendefinisikan "*sthiram sukham asanam*" yang artinya adalah sikap tubuh yang seimbang dan menyenangkan adalah *asana*. Didalam konteks ini asana dipraktikkan untuk mengembangkan kemampuan kontrol atas tubuh melalui latihan-latihan. Memungkinkan bisa mengontrol pikiran dan energi. *Yogasana* menjadi alat bagi kesadaran yang lebih tinggi, pernafasan, pikiran dan keadaan-keadaan yang lebih tinggi. Asana yang dilakukan adalah dengan mengontrol gerakan badan. Selama melakukan kegiatan *meboros* peserta harus tetap mengatur langkah mereka serta tanu prasyarat kapan melangkah cepat serta kapan melangkah lambat.

4. *Pranayama* (pengaturan nafas). *Pranayama* artinya mengatur nafas. *Pranayama* ini terdiri dari *puraka* yaitu pemasukan nafas, *kumbaka* yaitu menahan nafas dan *recaka* yaitu mengeluarkan nafas. Pengaturan nafas berguna untuk mengawasi pemusatan pikiran sebab ia membantu menguatkan badan dan meneguhkan pikiran. Pengaturan nafas dalam kegiatan *meboros* ini tentu saja sangat penting. Peserta harus mampu mengatur pernafasan mengingat medan di dalam kegiatan *meboros* daerah berbukit serta didalam hutan dengan durasi kegiatan yang tidak dapat ditentukan sehingga peserta diajarkan untuk tidak cepat lelah.
5. *Pratyahara* (penarikan indriya dari objek). *Pratyahara* artinya menarik *indriya* dari wilayah sasarannya dan menempatkan di bawah pengawasan pikiran. Bila *indriya* dapat diawasi pikiran maka ia tidak akan berkeliaran pada obyeknya namun ia mengikuti pikiran. Hal ini bukanlah mudah, namun dapat dicapai melalui latihan penuh kesabaran.

Pada pelaksanaan kegiatan *meboros* tentu saja pengendalian *indria* ini menjadi hal yang sangat penting sehingga para peserta tidak dikacaukan dengan gangguan lain selain binatang buruan yang dipersyaratkan. Situasi dihamparan hutan dan juga perkebunan tempat berlansungnya tradisi *meboros* dapat memberikan godaan-godaan pada indria. Namun dengan keyakinan yang kuat serta tujuan yang mantap hal ini dapat dilalui oleh para peserta *meboros*.

6. *Dharana* (konsentrasi). *Dharana* ialah memegang dan memusatkan pikiran pada sasaran yang diinginkan. Sasaran yang diinginkan itu boleh bagian-bagian tubuh sendiri seperti dahi, boleh juga obyek luar seperti bulan, arca dan sebagainya. Kemampuan untuk memegang pikiran tetap terpusat pada satu obyek adalah ujian memasuki tingkatan yoga yang lebih tinggi. Konsentrasi juga disebut dengan *samyama*. *Siddhi* adalah hasil sampingan dari konsentrasi. Tentu berburu di tengah hutan membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi. Bukan hal yang mudah mencari binatang yang dipersyaratkan sebagai upacara di tengah hutan yang cukup luas.
7. *Dhyana* (Meditasi). *Dhyana* berarti aliran pikiran yang tenang pada obyek tak tergoyahkan oleh gangguan sekelilingnya. Hal ini menyebabkan orang memiliki gambaran yang jelas tentang bagian-bagian dan aspek obyek renungan. *Dhyana* merupakan pemusatan pikiran yang terus menerus tanpa berhenti teradap suatu obyek tertentu. Bila yang menjadi benang merah adalah pemusatan pikiran maka dalam tradisi *meboros* tentu yang menjadi pemusatan pikiran adalah binatang buruan. Pemusatan pikiran ini juga dilandasi dengan doa-doa sebagai bentuk permohonan kepada tuhan yang maha esa dengan harapan upacara puncak dapat berjalan dengan baik.
8. *Samadhi* (keadaan supra Sadar). *Samadhi* adalah tahap terakhir dalam pelaksanaan

ajaran yoga. Dalam *Samadhi* pikiran telah lebur menyatu dengan obyek renungan dan tidak ada kesadaran akan dirinya sendiri. Dalam *dhyana* antara gerak pikiran obyek renungan masih terpisah, namun dalam *Samadhi* hal itu sudah tidak ada. Maka yang ada hanyalah obyek renungan yang bercahaya dalam pikiran dan orang sudah tidak menyadari lagi adanya proses pikiran. Proses samadhi ini berlangsung pada saat prosesi meboros telah usai dan berjalannya upacara dimana semua masyarakat melaksanakan persembahyangan dengan penuh *bhakti* sebagai simbol rasa syukur mereka atas apa yang telah dikarunia oleh Ida sang Hyng widhi Wasa.

IV. PENUTUP

Meboros merupakan sebuah tradisi yang sudah ada sejak jaman dahulu yang praktiknya saat ini masih bertahan dalam bingkai tradisi keagamaan. Dalam praktik tradisi *meboros* termuat tentang pendidikan ajaran yoga. Dimana dalam tradisi *meboros* mengajarkan tentang disiplin yang harus dilakukan oleh manusia dengan tujuan peningkatan keyakinan terhadap *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan juga peningkatan kualitas kehidupan ke arah yang lebih baik. Pentingnya pendidikan ajaran yoga ini dikaji dalam tradisi *meboros* dapat kita lihat secara historis dimana kegiatan tradisi meboros merupakan ungkapan rasa syukur umat beragama Hindu di Desa Busungbiu atas keberhasilannya mendirikan pura. Bentuk pelaksanaan pendidikan yoga dalam tradisi *meboros* tertuang dalam pelaksanaan *meboros* yang penuh dengan pendisiplinan dan juga pengendalian diri.

Daftar Pustaka

- Achmad, abu dan Narbuko.2001. *Metodologi penelitian*. Jakarta:Bumi Aksara.
- Artana, Dewa Ketut. 2003. *Mari Belajar agama Hindu*. Jakarta Selatan : Ganeca Exact.
- Prasetyo, Bagyo. Dwi yani yuniawati.2005. religi pada masyarakat prasejarah Indonesia.Asisten Deputi Urusan arkeologi Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Gestalt*. Yogyakarta : Andi.
- Koenjaraningrat. 1977. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Moleong, J Lexi.2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Rosda Karya
- Kiswara, Triadi Komang.2018. Pementasan Topeng sidakarya Pada Upacara Dewa Yadnya Di Pura Desa, Desa Tinggarsari Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng. Prosiding Seminar Nasional Agama, Adat, Seni dan Sejarah di Zaman Milenieal. Denpasar. 5 Juli. Hlm.57-60.
- Kiswara, Triadi Komang.2020. Makna simbolik liak dalam pesefektif agama Hindu. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Universitas Hindu Indonesia Pengliakan dalam Kajian Filsafat, Agama dan Ilmu Pada Masyarakat Bali.Denpasar 3 Desember. Hlm 72-77.
- Koentjaraningrat, 1997. *Pengantar Antropologi II*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Mas Putra, Nyonya Gusti Agung, 1997. *Upakara Yadnya*. Denpasar : IHD.
- Nawawi, Hadari. 2001. *Metodologi penelitian bidang social*. Yogyakarta: Gajahmada University Pers.
- Pudja. G. MA.2005. *Bhagawadgita Pancama weda*. Surabaya. Paramita

- PHDI Pusat, 2002. *Kesatuan Seminar Kesatuan Tafsir Terhadap Aspek-aspek Agama Hindu*. PHDI – XV Denpasar.
- Punyatmaja, IB, Oka. 1986. *Kamus Sansekerta – Indonesia*. Denpasar. Parisadha Hindu Dharma Pusat.
- Sanjaya, Putu. 2010. *Filsafat Pendidikan Agama Hindu*. Surabaya. Paramita.
- Suhardana, komang. 2010. *Kerangka dasar Agama Hindu Tattwa, Susila, Upacara*. Surabaya. Paramita.
- Suhardana, K.M. 2006. *Kesejagatan Agama Hindu*. Denpasar : PT PANAKOM
- Sukayasa, Iwayan. 2011. Agustus " Persoalan bangsa dan Hinduis Indonesia saran didaktis membangun Karakter" dalam *Widyanatya* vol 01 no01 hlm 42-50
- Suamba, IB. Putu. 2015. *Yoga sutra Patanjali*. Denpasar. Widya Dharma.
- Sura, I Gede, DKK. 1991. *Agama Hindu Sebuah Pengantar*. Denpasar. CV Kayumas agung.
- Tanu, I Ketut. 2011. *Pendidikan Agama Hindu di Tengah Masyarakat Modernisasi*. Denpasar: Sari Khayangan Indonesia.
- Utama, I Wayan Budi, 2016. *Yoga Asana dari Spiritualitas ke gaya Hidup*. (pnelitian Universitas Hindu Indonesia).
- Subagiasta, Ketut. 2008. *Sraddha dan Bhakti*. Penerbit Paramitha.