

MAKNA FILOSOFI YOGA DALAM PARIWISATA YOGA BALI KUNO



Penulis:

Prof. Dr. Dra. Relin D.E., M.Ag.

Dr. I Gusti Made Widya Sena, S.Ag., M.Fil.H

Dr. Dra. Ni Nyoman Perni, M.Pd

Ni Luh Puri Arsini, SE

I Gusti Ayu Jatiana Manik Wedanti, S.H., M.H



**MAKNA FILOSOFI YOGA
DALAM PARIWISATA YOGA BALI
KUNO**

Penulis:

**Prof. Dr. Dra. Relin D.E.,M.Ag
Dr. I Gusti Made Widya Sena, S.Ag.,M.Fil.H
Dr. Dra. Ni Nyoman Perni, M.Pd
Ni Luh Puri Arsini, SE
I Gusti Ayu Jatiana Manik Wedanti, S.H.,M.H**



Reviewer:

**Prof. Dr. Drs. I Nyoman Suarka, M.Hum.
Prof. Dr. Drs. I Made Suastika, S.U..**

**PENERBIT
UHN SUGRIWA PRESS
2023**

**MAKNA FILOSOFI YOGA
DALAM PARIWISATA YOGA BALI KUNO**

Penulis:

Relin D.E
I Gusti Made Widya Sena
Ni Nyoman Perni
Ni Luh Puri Arsini
I Gusti Ayu Jatiana Manik Wedanti

Reviewer:

I Nyoman Suarka
I Made Suastika

Editor:

I Made Budiasa

Covering & Layouting:

Ade Reni Anggraeni

ISBN: 978-623-7294-44-3

PENERBIT: UHN SUGRIWA PRESS

Redaksi:

Jalan Ratna Nomor 51 Denpasar Bali
Telp./Fax. (0361) 226656
Email: uhnpress@uhnsugriwa.ac.id
Web: press.uhnsugriwa.ac.id

Cetakan Pertama: 2023

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
KATA SAMBUTAN	iv
PENGANTAR EDITOR	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN TEORETIS FILOSOFI YOGA	5
Konsep Filosofi Yoga	13
Filosofi Yoga.....	15
Pariwisata Yoga Bali Kuno	19
Filosofi Yoga dan Semiotika Komunikasi.....	23
Filosofi Yoga dan Teori Praktik Sosial.....	26
BAB III YOGA PADA YAYASAN WINDU SARA....	28
Bhisama, Visi, dan Misi	37
Program-Program Yayasan Windu Sara	38
BAB IV EKSISTENSI YOGA BALI KUNO	43
Yoga Pra Klasik.....	46
Yoga Klasik.....	47
Yoga Pasca Klasik	48
Periode modern.....	49

BAB V KONSEP FILSAFAT YOGA BALI KUNO....	61
Kanda Pat.....	67
Eksistensi Pikiran dan Roh.....	74
Purusa dan Pradhana.....	76
Cetana dan Acetana	69
Kematian	79
BAB VI REVITALISASI YOGA BALI KUNO SEBAGAI DESTINASI PARIWISATA	61
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	79
DAFTAR PUSTAKA	113



KATA SAMBUTAN
REKTOR UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR

Om Swastyastu,

Pertama-tama patutlah kita menghaturkan angayuhagia ke hadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*" Tuhan Yang Maha Esa" atas lindungan dan anugerah-Nya karena Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar mampu menambah koleksi produk pengetahuan yang lebih aplikatif dalam membangun sumber daya manusia. Di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, selain mendidik dan melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Kegiatan penelitian tetap menjadi program prioritas dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang kemudian hasil penelitian tersebut diimplementasikan kepada masyarakat, hal inilah yang disebut sebagai bentuk pengabdian pada masyarakat. Selama

kegiatan belajar-mengajar piranti keras dan lunak sangat dibutuhkan agar proses pentransferan pengetahuan berjalan lancar dan memiliki hasil yang baik.

Buku adalah piranti penting yang harus dimiliki oleh seorang dosen dan mahasiswa. Saya menyambut baik atas karya tulis Prof. Dr. Dra. Relin D.E., M.Ag bersama tim tentang "FILOSOFI YOGA DALAM PARIWISATA YOGA BALI KUNO". Dimana suatu pertanda bahwa universitas yang saya pimpin ada kemajuan dalam bidang pengetahuan. Untuk itu saya ucapkan selamat atas karya ini, dan berterima kasih karena telah menambah pustaka yang berarti bagi dunia perguruan tinggi, tidak hanya dimanfaatkan oleh Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar saja tetapi juga oleh praktisi yoga, dunia pariwisata dan masyarakat luas.

Buku ini merupakan salah satu luaran dari penelitian yang diharapkan dapat memperkaya khazanah yoga sebagai media dalam membangun kesehatan holistik sekaligus dapat mensinergikan yoga sebagai pariwisata religi dan spiritual di Bali.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah berkenan mengorbankan waktu, perhatian, dan sumberdaya untuk kemajuan Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Om santih santih santih Om



PENGANTAR EDITOR

Yoga memiliki dimensi yang sangat luas untuk dikaji. Praktik yoga selalu tampak menarik untuk dibahas baik mulai dari filsafat, antropologi, komunikasi, sosiologis, psikologis, hukum, agama, kedokteran, kesehatan, kajian-kajian interdisipliner bahkan kajian-kajian kritis dalam *cultural studies* dan berbagai ilmu lainnya. Banyak ilmuwan telah berhasil mengkategorisasikan praktik yoga. Lacerda (2015) sebagai contoh yang menganalisis yoga dan mengungkap berbagai jenis yoga, mulai dari tantra yoga hingga kundalini yoga dan lain sebagainya.

Literatur yoga semakin kaya karena tidak pernah jenuh para peneliti melakukan analisisnya. Mulai dari analisis yang langsung mengarah pada praktik yoga, sejarah yoga, jenis-jenis yoga, relasi yoga dengan berbagai ranah kehidupan, hingga ada juga yang memfokuskan perhatian menganalisis terkait cara menghayati ketika praktik yoga yang melibatkan aspek kesadaran spiritual. Kesadaran spiritual yang mengarahkan kepada pembebasan dari berbagai

aspek duniawi yang dianggap mengikat sangat erat sang diri (*Moksha*).

Buku ini yang diberikan judul “Makna Filosofi Yoga dalam Pariwisata Yoga Bali Kuno” memiliki sisi lain yang tidak kalah menarik dari buku-buku *best seller* terkait yoga. Makna filosofi yoga sekaligus relasinya dalam konstruksi konsep pariwisata yoga Bali kuno. Buku ini merupakan intisari atau makna dari penelitian yang diketuai oleh Prof. Dr. Dra. Relin D.E. M.Si yang beranggotakan pula para akademisi maupun praktisi yoga yaitu Dr. I Gusti Made Widya Sena, S.Ag.,M.Ag., Dr. Dra. Ni Nyoman Perni, M.Pd, Ni Luh Puri Arsini, S.E. dan I Gusti Ayu Jatiaana Manik Wedanti, S.H.,M.H. Menarik untuk dibaca karena buku ini menampilkan beberapa pemikiran yang orisinal dan bernuansakan akademis, namun tidak hanya sekedar aplikasi teoretis tapi sisi praktis dan mudah untuk dipahami.

Pembahasan yang runut dan sistematis mulai dari pembahasan terkait filosofi yoga, dengan narasi akar-akar literatur yoga, historis yoga, kategorisasi yoga, kajian teoretis makna filosofi yoga, eksistensi yoga Bali Kuno dengan setting pada Yayasan Windu Sara dengan aspek yoga kuno Bali, hingga berbagai kajian potensi

pariwisata religi yoga Bali Kuno. Berbagai ulasan yang merupakan refleksi hasil penelitian ini akan menambah wawasan dan inspirasi penelitian lanjutan bagi para akademisi, peneliti maupun berbagai kalangan yang tertarik pada filosofi yoga kuno Bali dan potensinya yang kuat menjadi pariwisata religi.

Denpasar, Januari 2023

Editor

Makna Fisolofi Yoga dalam Pariwisata Yoga Bali Kuno | x

BAB 1 PENDAHULUAN

Yoga merupakan ajaran yang sarat akan nilai-nilai luhur dan dijadikan pedoman perilaku bagi seseorang yang ingin meraih kehidupan yang lebih damai, bahagia dan harmonis. Keberadaan yoga bukanlah sesuatu yang baru dalam sejarah perkembangan kebudayaan umat manusia, dan seiring dengan berjalannya waktu yoga telah menjadi gaya hidup bagi masyarakat kekinian.

Lacerda (2015) menguraikan bahwa sebagian besar dari yoga sebagai rangkaian pose yang dilakukan di gym atau studio yoga yang dipraktikkan saat ini ditemukan pada kuartal terakhir abad ke-20 dan masih jauh dari akar yoga atau tidak memiliki garis keturunan asli dan hingga kini ada beberapa jenis yoga yang berkembang pada hampir seluruh belahan dunia. Adapun jenis-jenis yoga tersebut adalah: 1) Tantra Yoga, 2) Hatha Yoga, 3) Ashtanga Yoga, 4) Vinyasa Yoga; 5) Iyengar Yoga, 6) Bikram Yoga, 7) Power Yoga, 8) Kundalini Yoga dan lainnya.

Berbagai praktik jenis yoga tersebut di atas kemudian mendefinisikan makna yoga tidak hanya dipraktikkan sebagai jalan kesehatan dan

gaya hidup semata tetapi juga digunakan sebagai jalan penyatuan dengan Tuhan, realisasi diri, filosofi dan bio-psikologi. Yoga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa membedakan keanekaragaman agama, tradisi, kasta, suku, budaya, bahasa, ras dan gender. Orientasi yoga terdiri dari tiga bagian, yaitu orientasi ke dalam, orientasi ke luar, dan orientasi spiritual, hal ini disebut juga dengan aspek internal, eksternal dan spiritual. Sebagai bentuk orientasi ke dalam, praktik yoga berfungsi sebagai jalan dalam refleksi diri, bio-psikologi, filosofi dan jalan kesehatan, sedangkan orientasi ke luar berarti praktik yoga bersinergi dengan kehidupan sosial yang saling mendukung dalam rangka menciptakan dan meningkatkan kehidupan yang sehat dan harmonis, sedangkan orientasi spiritual adalah yoga digunakan sebagai media dalam meningkatkan kesadaran menuju realisasi diri. Hal ini tentunya dapat diwujudkan dengan meningkatkan cinta kasih universal untuk semua makhluk (Sena, 2021).

Sebagai salah satu bentuk orientasi ke dalam, yoga merupakan salah satu jalan yang digunakan dalam mempelajari dan memahami hakikat pengetahuan hingga ke akar-akarnya. Tentunya pengetahuan yang dimaksud adalah

pengetahuan yang holistik tentang filsafat material, filsafat spiritual dan filsafat sosial yang tersirat di dalam filsafat yoga. Hal ini tentunya didukung oleh tiga aspek, yaitu: (1) sumber literatur yoga; (2) perkembangan logika alam pikiran; dan (3) cara memperoleh pengetahuan tersebut. Melalui ketiga aspek tersebut pencapaian alam filsafat yoga tentunya akan semakin mendalam dan komprehensif.

Kebudayaan dan aktivitas religius masyarakat di Bali merupakan cerminan dari kuatnya pengaruh yoga dalam kehidupan masyarakat Bali. Berbagai praktik spiritual dan kebudayaan yang terbungkus dengan balutan ajaran catur marga yoga; baik itu karma marga, bhakti marga, jnana marga dan raja marga berkembang secara fleksibel di tengah-tengah kehidupan masyarakat Bali yang plural dan heterogen.

Pulau Bali dijuluki sebagai pulau dewata, pulau seribu pura dan Bali Dwipa. Hal ini karena Bali merupakan pulau yang magis memiliki keindahan panorama dan seni budayanya. Di sisi lain Bali dan pariwisata tidak dapat terpisahkan, karena kesatuan keduanya memberikan gambaran secara keseluruhan terhadap wajah Bali yang memiliki keunggulan objek alam, seni

dan budayanya. Salah satunya adalah yoga Bali kuno sebagai cerminan yoga asli dan klasik yang dimiliki oleh pulau Bali. Hal ini tentunya menambah nilai bagi pulau Bali dengan berbagai praktik yoga Bali kuno yang kedepannya dapat digunakan tidak hanya sebagai jalan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikis tetapi juga yoga Bali kuno dapat dijadikan sebagai salah satu destinasi pariwisata baru yang melekat dari pulau Bali, sehingga pariwisata Bali tidak menggunakan objek panorama, seni dan budayanya saja sebagai destinasi pariwisata yang unggul namun juga memperkenalkan yoga Bali kuno sebagai destinasi tambahan ke pariwisata dunia.

Untuk itulah dengan memiliki pengetahuan dan pemahaman yang benar terhadap makna Filosofi Yoga dalam Implementasi Destinasi Pariwisata Yoga Bali Kuno sangat penting dikedepankan demi mencapai pemahaman yang benar dalam kehidupan sehari-hari menuju kehidupan yang harmonis serta disisi lain dapat meningkatkan animo masyarakat luas baik di dalam negeri maupun di luar negeri dalam memandang Bali sebagai destinasi pariwisata yoga Bali kuno.

BAB II KAJIAN TEORETIS FILOSOFI YOGA

Berdasarkan penelusuran beberapa sumber pustaka yang dipandang relevan, penulis mendapatkan beberapa hasil yang dapat dijadikan acuan untuk sumber tambahan pada buku ini. Disamping itu, penulis juga mendapatkan beberapa buku yang dipandang relevan dengan topik bacaan. Tinjauan pustaka pada dasarnya memuat buku atau karya ilmiah yang sejenis, yang memiliki hubungan erat atau keterkaitan dengan topik bacaan yang akan dibahas. Berikut ini akan dipaparkan tentang beberapa sumber ilmiah dan karya tulis sejenis yang digunakan sebagai bahan tinjauan dalam penyusunan buku ini.

Asli (2015) dalam disertasinya yang berjudul “Yoga Sutra Patanjali Pada Masyarakat Multikultur (Studi Kasus Yoga BIF Denpasar Bali)” menguraikan tentang keberadaan BIF (Bali India Foundation) sebagai salah satu tempat atau sanggar untuk latihan yoga. Adapun sumber naskah yang menjadi pedoman dalam pengajaran yoga di

BIF ini adalah bersumber dari naskah Yoga Sutra Patanjali. Karya ilmiah ini berfokus pada fenomena pembelajaran dan pelatihan yoga yang para pesertanya bercorak multikultural. Program pembelajaran dan pelatihan yoga di BIF terdiri dari dua model program yaitu program yoga umum dan program yoga *Training Teacher Of Course* (TTC). Program Yoga umum pesertanya diperbolehkan bagi semua usia dan jenis kelamin, sedangkan program yoga TTC hanya diikuti oleh peserta dewasa saja. Tujuan pembelajaran dan pelatihan pada program yoga umum adalah untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, sedangkan tujuan pembelajaran program yoga TTC adalah untuk mempelajari yoga sutra Patanjali sebagai dasar yoga dan untuk memperoleh sertifikat sebagai guru yoga.

Karya ilmiah ini juga mendapatkan hasil bahwa motivasi masyarakat untuk belajar yoga di BIF adalah karena faktor alasan kesehatan, tindakan preventif, menjaga postur tubuh, memperbaiki kebiasaan buruk, meningkatkan *inner beauty*, mengendalikan emosi dan ketenangan pikiran. Faktor lain

yang menjadi penyebabnya adalah alasan nilai ekonomi, nilai identitas religius, nilai wisata spiritual dan nilai universal yang terkandung dalam yoga. Metode pembelajaran yoga dilakukan dengan metode upanisad, dikombinasikan dengan Tanya jawab, diskusi dan modeling.

Adaptasi ideologi terjadi ketika membahas bagian teologi yoga sutra Patanjali. Adaptasi ini dilakukan untuk mengkondisikan suasana yang harmonis dan *homeostatis*. Lebih lanjut diuraikan yoga merupakan salah satu metode praktis yang membuka sekat/pemisah pemahaman sempit *eksoterik* menuju *esoterik* dan menumbuhkembangkan sikap-sikap positif dalam kehidupan plural seperti: menghargai sesama, persaudaraan, mengembangkan cinta kasih dan perdamaian dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Yoga tidak perlu dikhawatirkan mengubah *ideoteologi* umat non-Hindu, sebaliknya yoga dapat membuka sekat/pemisah pemahaman sempit *eksoterik* menuju *esoterik* dan menumbuhkan sikap-sikap positif dalam kehidupan plural seperti: menghargai sesama, mengembangkan cinta kasih, mengajarkan

tentang persaudaraan, perdamaian, pengakuan atas kesetaraan dan membuka wawasan yang lebih luas dalam kehidupan yang bercermin pada semangat Bhineka Tunggal Ika.

Kontribusi karya ilmiah Asli terhadap penyusunan buku yang penulis lakukan adalah sebagai bahan referensi untuk mendapatkan data dan pengetahuan tentang praktik yoga dan filsafat yoga yang bersumber dari ajaran yoga sutra Patanjali. Disamping itu beberapa data dari hasil karya ilmiah di atas dapat dijadikan data pembanding tentang faktor-faktor penyebab seseorang melatih yoga dan manfaat yang didapatkan dari mempraktikkan yoga. Sedangkan yang membedakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Asli dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah lebih khusus menggali tentang makna filosofi yoga dalam implementasi destinasi pariwisata yoga Bali kuno.

Sugata (2018) dalam disertasinya yang berjudul “Sinkretisasi Mistisisme Yoga Di Perguruan Spritual Ambar Ashram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas, Kecamatan Ubud,

Kabupaten Gianyar” menguraikan tentang proses sinkretisasi mistisisme yoga di perguruan spiritual Ambar Ashram. Proses terjadinya sinkretisasi mistisisme yoga dalam karya ilmiah ini yang dimaksudkan adalah keselarasan dari paham sinkretisasi secara integral sebagai bentuk terjadinya peleburan. Peleburan secara integral dari ajaran yoga Ambar Ashram dikembangkan sebagai proses pembelajaran praktis dan filsafat sehingga terjadi pola adopsi, adaptasi, asimilasi dan reduksi pada sebuah ajarannya yang kaitannya dengan mistisisme yoga sehingga produk yoga tanpa meninggalkan esensinya karena dilebur dan menyatukan untuk penyesuaian dari berbagai teknik yang diciptakan oleh para praktisi yoga dalam proses meraih kebermanfaatannya.

Pembahasan yang dilakukan Sugata juga mendapatkan hasil bahwa selain keselarasan dan peleburan dari paham sinkretisme di atas, proses sinkretisasi mistisisme juga meliputi beberapa hal, antara lain: sinkretisasi kelembagaan ashram, keberadaan yoga ambar ashram, ajaran yoga dalam susastra Hindu, Ashram sebagai pusat

keteraturan dan mempersatukan, asram sebagai proses terjadinya katarsis. Kontribusi karya ilmiah Sugata terhadap penyusunan buku ini adalah sebagai bahan referensi untuk mendapatkan data dan pengetahuan tentang praktik yoga dan meditasi. Disamping itu beberapa data dari hasil karya ilmiah di atas dapat dijadikan data pembandingan tentang faktor-faktor penyebab seseorang melatih yoga dan manfaat yang didapatkan dari mempraktikkan yoga. Sedangkan yang membedakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Sugata dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah lebih khusus menggali tentang makna filosofi yoga dalam implementasi destinasi pariwisata yoga Bali kuno.

Madja (2008) dalam tesisnya yang berjudul "*Konsep Yoga Patanjali dan Wrhaspati Tattwa* (Sebuah Studi Komparatif)". Madja dalam karya ilmiahnya tersebut menguraikan tentang tahapan-tahapan dari yoga Patanjali dan tahapan yoga dalam lontar *Wrhaspati Tattwa*. Selanjutnya dari kedua ajaran yoga tersebut diperbandingkan atau dikomparasikan antara

konsep, fungsi dan makna dari kedua ajaran yoga tersebut. Hasil dari karya ilmiah tersebut menyatakan bahwa walaupun terdapat perbedaan dari segi tahapan, metode, dan karakteristik dari kedua ajaran yoga tersebut, namun keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk realisasi diri dan penyatuan kembali antara *Ātman* dengan *Brahman*.

Karya ilmiah dari Madja tersebut hanya membahas tentang komparasi antara dua konsep ajaran yoga yang berbeda yaitu antara yoga Patanjali dan Wrhaspati Tattwa, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan sekarang adalah mencari dan menganalisa secara khusus tentang makna filosofi yoga dalam implementasi destinasi pariwisata yoga Bali kuno. Kontribusi yang dapat diambil dari hasil karya ilmiah tersebut untuk penelitian ini adalah sebagai bahan acuan untuk mendapatkan tambahan informasi atau deskripsi data mengenai ajaran yoga, baik dari konsep yoga sutra Patanjali (India) dan Wrhaspati Tattwa (kearifan lokal Bali).

Pramahans (2001) dalam bukunya *The First Steps To Higher Yoga* menjelaskan bahwa untuk membangun sebuah rumah yang kuat

atau istana yang tinggi atau benteng yang kuat, maka perlu meletakkan pondasi yang kuat untuk membangunnya. Astangga yoga sebagai delapan langkah atau tahapan dalam mencapai kesadaran spiritual adalah dasar yang diperlukan untuk membangun sebuah bangunan spiritual yang kuat. Buku ini juga menjelaskan bahwa dengan pondasi yang kuat akan memiliki atap yang kuat pula. Yama dan Nyama sebagai langkah eksternal untuk mencapai realisasi diri. Pose atau postur berguna untuk meditasi dan jalan untuk memasuki alam supra sadar, juga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Tapi tidak hanya kesehatan fisik saja yang diperlukan, namun prana dan napas juga harus kuat untuk mencapai kesadaran. Pranamaya kosha atau selubung vital memiliki tanggung jawab atas kinerja tindakan dan perolehan pengetahuan. Itu mengapa pikiran dan napas sangat erat kaitannya.

Mehta (2003) dalam bukunya *The Sacred Of Self-Transformation (A Synthesis Of Tantra and Yoga)* menjelaskan tentang manusia sesungguhnya memiliki energi nuklir atau inti kekuatan (*nuclear power*) sebagai pusat

kekuatan, namun manusia tidak menyadari dan melupakan yang disebabkan oleh terlalu banyak tendensi atau harapan dan kecenderungan. Hal ini disebabkan karena kecenderungan manusia mengagumi ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh sebab itu untuk kembali pada hakikat manusia sebagai makhluk spiritual yang memiliki kesucian maka teknologi harus dipadukan dengan filsafat yang benar, yang diambil dari seluruh sistem filsafat, baik barat maupun timur. Hanya dengan hal demikian, yoga akan relevan dengan segala kehidupan. Dengan demikian yoga dan tantra akan memiliki peran yang sangat berguna dalam setiap waktu.

Buku ini menjelaskan bahwa yoga tanpa tantra akan lemah dan jika tantra tanpa yoga juga akan kurang pengetahuan. Perpaduan antara yoga dan tantra sebagai indikasi penyatuan antara psikologi dan filsafat. Apa yang dimaksud dengan psikologi sebagai cabang filsafat di Barat itu telah dinyatakan dahulu di Timur. Hanya dengan hal demikian, yoga akan relevan dengan segala kehidupan. Dengan demikian yoga dan tantra akan

memiliki peran yang sangat berguna dalam setiap waktu.

Konsep Filosofi Yoga

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata konsep mempunyai arti rancangan atau buram (surat dan sebagainya), usulan, pengertian dasar, ide, gambaran objek (1995:141). Dalam judul penelitian ini kata “konsep” memiliki arti pendapat. Konsep merupakan suatu pengertian yang harus terlebih dahulu dipahami di dalam suatu penelitian ilmiah, karena landasan konsep merupakan teori-teori baku, digunakan sebagai landasan dasar di dalam menjawab semua permasalahan.

Konsep menurut Hasan (2002:17) dinyatakan sebagai suatu hal untuk menggambarkan sejumlah permasalahan topik yang akan diteliti. Konsep merupakan suatu pengertian yang harus terlebih dahulu dipahami dalam suatu penelitian ilmiah. Konsep adalah istilah, terdiri dari satu kata atau lebih yang menggambarkan suatu gejala atau menyatakan suatu ide (gagasan) tertentu, konsep dimaksudkan pula untuk menjelaskan

makna dan maksud dari suatu teori (Mordalis, 2004:45).

Sehubungan dengan uraian tersebut di atas, landasan konsep dalam tulisan ini memuat uraian sistematis tentang pemikiran terkait dengan penelitian mengenai makna filosofi yoga dalam implementasi destinasi pariwisata yoga Bali kuno. Penulis mencari pengertian-pengertian atau konsep-konsep relevan dengan variabel-variabel penelitian ini, sehingga diperoleh pemahaman komprehensif terhadap permasalahan. Berikut diuraikan mengenai konsep-konsep dalam buku ini.

Berikut ini beberapa konsep yang penting untuk mendapat penjelasan yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Adapun konsep yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah:

Filosofi Yoga

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia yang disusun oleh Poerwadarminta (1982 : 286), filsafat berarti pengetahuan dan penyelidikan dengan akal budi mengenai sebab-sebab, asas-asas hukum, dari pada

segala yang ada dalam alam semesta ataupun mengenai kebenaran dan arti “adanya” sesuatu. Menurut Poedjawijatna (1998:6), juga menegaskan arti filsafat adalah ilmu yang berusaha mencari sebab-sebab yang sedalam-dalamnya bagi segala sesuatu berdasarkan pikiran belaka. Secara garis besar perkembangan filsafat di dunia dibagi menjadi 2 kubu, yakni filsafat yang mengacu ke Timur (Asia) dan filsafat yang mengacu pada Barat (Eropa).

Pengertian filsafat berbeda dengan ilmu pengetahuan dan berbeda pula dengan pengertian agama. Menurut Siagian (2006:4) kata filsafat berasal dari bahasa Yunani, yakni “*phillos*” berarti gemar, senang atau cinta, dan “*sophia*” artinya kebijaksanaan. Karena itu filsafat berarti cinta kepada kebijaksanaan. Seseorang menjadi bijaksana karena berusaha mendalami hakikat sesuatu. Dengan demikian filsafat berarti berusaha mengetahui tentang sesuatu dengan sedalam-dalamnya, baik mengenai hakekat adanya sesuatu fungsi, ciri-cirinya, kegunaannya, masalahnya serta pemecahan terhadap masalah-masalah itu.

Filsafat adalah studi tentang seluruh fenomena kehidupan dan pemikiran manusia secara kritis dan dijabarkan dalam konsep mendasar. Filsafat tidak didalami dengan melakukan percobaan atau eksperimen tetapi dengan mengutarakan masalah secara persis, mencari solusi untuk itu, memberikan argumentasi, dan alasan yang tepat untuk solusi tertentu. Akhir dari proses-proses itu dimasukkan dalam ke dalam sebuah proses dialektika.

Di sisi lain, Tim (2002:28) menjelaskan tentang definisi yoga sebagai sebuah hubungan. Artinya yoga adalah suatu cara untuk mengendalikan gerak-gerik pikiran sehingga nantinya mengalami kenyataan jiwa, yaitu bersatunya Sang Jiwa dengan Jiwa Yang Maha Agung (Tuhan). Tim (2002:135) juga menjabarkan yoga sebagai bagian yang integral dari sistem filsafat Hindu. Sistem filsafat Hindu disebut dengan "*darúana*". *Darúana* berasal dari akar kata "drs" yang berarti melihat, memandang. Kata "melihat" memiliki perspektif sebagai pandangan akan kebenaran. Ada enam sistem filsafat Hindu yang disebut dengan istilah *Sad Darúana*, yang

terdiri dari: Nyaya, Vaisesika, Samkhya, Yoga, Mimamsa dan Vedanta.

Dalam Hatha Yoga Pradipika, Svami Svatmarama (1992:3) menguraikan tentang konsep yoga. Menurutnya yoga berarti menyatukan, mengaitkan dan untuk bergabung. Ini juga berarti semangat, usaha, memperbaiki pikiran pada satu titik, memegang tubuh pada postur yang stabil, kontemplasi dan meditasi. Ini artinya yoga adalah penyatuan purusa dan prakrti, kesadaran dan jiwa, matahari dan bulan, dan prana dengan apana.

Yoga dapat didefinisikan sebagai sebuah disiplin yang dirancang untuk melahirkan pengalaman puncak kesendirian dan isolasi *avidyà* (kebodohan), dengan cara meniadakan aktivitas-aktivitas materi spontan dalam satu kesatuan wadah (tubuh) dan jiwa (Zimmer, 2003:305). Yoga yang dibangun menunjukkan ajaran mengenai fungsionalisme psikologis. Yoga menciptakan, kemudian mentransendensikan dan mengurai berbagai dunia pengalaman.

Yoga merupakan jalan filsafat praktis dari filsafat samkhya yang memiliki daya tarik

tersendiri bagi seseorang yang memiliki temperamen mistis dan perenungan dalam hidupnya. Ajaran yoga merupakan ilmu yang bersifat praktis dari ajaran Veda dan Samkhya. Maharsi Patanjali mengartikan yoga sebagai *citta vrtti nirodha* yaitu pengendalian gerak pikiran. Jadi filsafat yoga adalah proses berpikir kritis, menyeluruh dan mendalam melalui berbagai proses yang ilmiah dan transenden menuju pada pengetahuan, pemahaman dan kesadaran akan hakikat diri dan Tuhan sebagai sumber kesadaran universal. Khususnya terhadap eksistensi yoga Bali kuno, filosofi yoga Bali kuno, revitalisasi yoga Bali kuno sebagai destinasi pariwisata.

Pariwisata Yoga Bali Kuno

Pariwisata adalah istilah yang diberikan apabila seseorang wisatawan melakukan perjalanan itu sendiri, atau dengan kata lain aktivitas dan kejadian yang terjadi ketika seseorang pengunjung melakukan perjalanan (Sutrisno, 2008). Pariwisata dapat dirumuskan sebagai kegiatan dalam masyarakat yang berhubungan dengan

wisatawan (Soekadijo, 2000). Sedangkan, menurut Meyers (2009), pariwisata adalah aktivitas perjalanan yang dilakukan oleh seseorang sementara waktu dari tempat tinggal semula ke daerah tujuan dengan alasan bukan untuk menetap atau mencari nafkah, melainkan hanya untuk memenuhi rasa ingin tahu, menghabiskan waktu senggang atau libur serta tujuan-tujuan lainnya. Pada Bab I Pasal 1 ayat (3) Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisataan mendefinisikan pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata dan didukung berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan oleh masyarakat, pengusaha, pemerintah dan pemerintah daerah.

Undang-Undang Dasar 1945 mengisyaratkan bahwa pembangunan nasional adalah untuk memajukan kesejahteraan umum. Pada hakikatnya pembangunan nasional adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia yang menekankan pada keseimbangan pembangunan, kemakmuran lahiriah dan kepuasan batiniah, dalam suatu masyarakat

Indonesia yang maju dan berkeadilan sosial berdasarkan Pancasila. Sejalan dengan arah dan amanah undang-undang, pembangunan kepariwisataan yang menjadi salah satu pendukung dari pembangunan nasional secara filosofi memerlukan perencanaan induk, yang mempunyai peranan yang sangat strategis dalam menjamin keberlanjutan penyelenggaraan kepariwisataan. Untuk itu maka penyelenggaraan kepariwisataan perlu diatur dan dibina demi kelangsungan dan peningkatan kehidupan serta penghidupan masyarakat, sekaligus untuk mewujudkan pengelolaan kepariwisataan yang serasi, selaras dan seimbang.

Perpres RI No. 50 Tahun 2011 tentang Rencana Induk Pembangunan Kepariwisata Nasional pasal 14 ayat 1 menjelaskan bahwa Daya Tarik Wisata meliputi, Daya Tarik Wisata alam, budaya dan hasil buatan manusia. Daya Tarik Wisata hasil buatan manusia dikembangkan dalam berbagai sub jenis atau kategori kegiatan wisata, satu darinya ialah wisata religi (religious tourism/pilgrimage tourism), sedangkan Daya Tarik Wisata diartikan sebagai segala sesuatu yang

memiliki keunikan, keindahan dan nilai yang menjadi sasaran atau tujuan kunjungan wisatawan. Maka wisata religi menekankan pada keunikan, keindahan dan nilai religi.

Wisata religi merupakan harapan baru bagi dunia pariwisata dan sekaligus sebagai wahana membangkitkan kembali nilai-nilai religius pada umat manusia di tengah kuatnya pengaruh materialisme dan mudahnya nilai-nilai humanisme. Wisata religi sebagai upaya untuk mendapatkan pengalaman religius, di mana selanjutnya pengalaman religius ini akan membawa pengaruh terhadap lebih meningkatnya rasa ketenangan batin, rasa syukur yang mendalam, dan peningkatan kualitas manusia sehingga menjadikan lebih humanis dan religius.

Yoga merupakan suatu aktivitas jasmani dan rohani yang manfaatnya begitu besar bagi kehidupan umat manusia. Yoga memiliki potensi besar untuk dikembangkan dalam dunia pariwisata secara berkelanjutan. Di Bali saat ini telah banyak tempat-tempat yang dirancang secara khusus untuk dijadikan tempat latihan yoga. Tidak sedikit villa, hotel, homestay maupun studio yang menawarkan

jasa pelatihan yoga.

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar membuat satu Pusat Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno yang bertujuan untuk menjadikan yoga dan kesehatan Bali Kuno sebagai suatu destinasi wisata religi. UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar memiliki orientasi menjadikan yoga dan kesehatan Bali Kuno sebagai Destinasi Wisata sekaligus menjadi perilaku hidup bagi setiap civitas akademika dan selanjutnya menyebarkan pesan yoga sebagai ajaran yang luhur dan memiliki berbagai macam kebermanfaatan secara lahir dan batin bagi umat manusia.

Filosofi Yoga dan Semiotika Komunikasi

Istilah semiotika berasal dari bahasa Yunani “*semeion*” yang berarti “tanda” atau “*seme*” yang berarti penafsiran tanda. Semiotika adalah ilmu tanda yaitu metode analisis untuk mengkaji tanda. Tanda dalam pengertian ini bukanlah bersifat harfiah, melainkan lebih luas, misalnya struktur karya sastra, struktur filsafat, struktur bangunan

dan segala sesuatu dapat dianggap sebagai tanda dalam kehidupan manusia.

Menurut Saussure dalam Suprpto (2009:103), semiotika dibagi menjadi dua bagian yaitu penanda (*signifier*) dan pertanda (*signified*). Penanda adalah bunyi yang bermakna atau coretan yang bermakna (aspek material), yakni apa yang dikatakan dan apa yang ditulis atau dibaca, sedangkan pertanda adalah gambaran mental dari bahasa. Saussure juga menjelaskan tentang semiotika, menurutnya semiotika terdiri dari tanda menjadi dua, yaitu komponen *signifier* dan *signified* dan dikatakannya bahwa hubungan antara keduanya adalah *arbiter* (Rokhmansyah, 2014:96).

Semiotika adalah studi tentang makna keputusan. Studi ini terdiri dari tanda-tanda dan proses tanda (semiosis), indikasi, penunjukkan, kemiripan, analogi, metafora, simbolisme, makna dan komunikasi. Semiotika berkaitan erat dengan bidang linguistik, mempelajari struktur dan makna bahasa yang lebih spesifik, namun berbeda dari linguistik, semiotika juga mempelajari

sistem-sistem tanda non linguistik, semiotika memiliki tiga bidang utama, antara lain:

1. Tanda itu sendiri. Hal ini terdiri atas aturan tentang berbagai tanda yang berbeda, cara tanda-tanda yang berbeda itu dalam menyampaikan makna dan cara tanda-tanda itu terkait dengan manusia yang menggunakannya.
2. Kode atau sistem yang mengorganisasikan tanda. Studi ini mencakup cara berbagai kode dikembangkan guna memenuhi kebutuhan suatu masyarakat atau budaya atau untuk mengeksploitasi selama komunikasi yang tersedia untuk mentransmisikannya.
3. Kebudayaan tempat kode dan bekerja. Ini pada gilirannya pada penggunaan kode-kode dan tanda-tanda itu untuk keberadaan dan bentuknya sendiri.

Jika diterapkan pada tanda-tanda bahasa, maka huruf, kata, frasa, klausa dan kalimat tidak pernah memiliki arti pada dirinya sendiri. Tanda-tanda itu hanya mengemban arti dalam hubungannya dengan pembacanya. Pembaca itulah yang menghubungkan tanda

dengan apa yang ditandakannya sesuai dengan konvensi dalam sistem bahasa yang bersangkutan (Kaelan, 2009:162).

Semiotika komunikasi menekankan teori tentang produksi tanda yang salah satu diantaranya mengasumsikan adanya lima faktor dalam komunikasi, antara lain: pengirim, penerima kode, pesan, saluran komunikasi dan acuan hal yang dibicarakan. Tanda-tanda tersebut akan memiliki arti ketika dimaknai oleh pengirim (pemberi tanda) dan pembacanya (penerima tanda). Pembaca (penerima tanda) itulah yang menghubungkan tanda dengan apa yang ditandakan (*signifie*) dalam sistem bahasa yang bersangkutan. Penggunaan teori semiotika komunikasi dalam buku ini dipergunakan untuk menganalisis mengenai Eksistensi yoga Bali kuno dan Filsafat Yoga Yoga Bali Kuno.

Filosofi Yoga dan Teori Praktik Sosial

Teori praktik merupakan gagasan yang dikembangkan oleh Pierre Bourdieu sebagai produk dari relasi habitus, sebagai produk sejarah dan ranah yang juga produk sejarah,

yang mana dalam ranah juga ada dalam pertarungan, kekuatan-kekuatan serta orang yang banyak memiliki modal dan orang yang tidak memiliki modal. Modal merupakan sebuah konsentrasi dari suatu kekuatan, kekuatan yang spesifik yang beroperasi dalam ranah (Takwin, 2009: xx). Bourdieu dalam teori praktiknya menunjukkan bagaimana tindakan (praktik) merupakan produk relasi antara habitus (yang merupakan produk sejarah) dan ranah yang juga merupakan produk sejarah. Habitus dan ranah juga merupakan produk dari medan daya-daya yang ada dalam masyarakat.

Habitus adalah struktur kognitif yang memperantarai individu dengan relasi sosial. Habitus merupakan struktur subyektif yang terbentuk dari pengalaman individu berhubungan dengan individu lain dalam jaringan struktur obyektif yang ada dalam ruang sosial. Habitus diindikasikan oleh skema-skema yang merupakan perwakilan konseptual dari benda-benda dengan realitas hidup. Melalui skema-skema tersebut individu mempersepsi, memahami, menghargai, dan mengevaluasi realitas sosial. Itulah sebabnya

habitus dapat dikatakan sebagai ketidaksadaran kultural.

Dalam buku ini teori praktik dari Bourdieu seperti dipaparkan di atas menjelaskan bahwa terjadinya praktik pengalaman spiritual sejalan antara teks dengan konteks. Artinya praktik Ajaran Yoga Bali Kuno tidak lepas dari faktor habitus, yaitu kebiasaan – kebiasaan yang telah terjadi sejak lama merupakan hasil pembelajaran pengetahuan dan latihan fisik- spiritual bagi komunitas tersebut dengan memanfaatkan wadah komunitas Yoga yang disampaikan kepada komunitas secara berkelanjutan. Penggunaan teori praktik dalam buku ini dipergunakan untuk menganalisis mengenai Revitalisasi yoga Bali kuno sebagai destinasi pariwisata.

BAB III YOGA PADA YAYASAN WINDU SARA

Yayasan Windu Sara merupakan salah satu pusat pembelajaran spiritual dan herbal di Bali. Yayasan ini terletak di Jalan Raya Sanding, Banjar. Kulu, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar.



Gambar 1.

Tampak Luar Lokasi Yayasan Windu Sara

Yayasan Windu Sara adalah sebuah wadah untuk berkomunikasi yang tujuannya menyamakan konsep perjalanan hidup yang tidak terlepas dari norma-norma agama yang

baik dan benar dalam mewujudkan amal dan jasa. Pokok pemikirannya wajib dilandasi komitmen menuju sebuah tujuan bersama yakni menyelesaikan tugas dan kewajiban hidup yang baik dan benar berdasarkan konsep ajaran leluhur disebut *Brata, Yasa, Yoga, Samadhi*. Tujuan lainnya kembali pada prinsip-prinsip ajaran yang dikemas dalam *catur asrama* sebagai sistem pendidikan berjenjang kehidupan umat Hindu seperti: *Brahmacari* (masa menuntut ilmu pengetahuan), *Grahasta* (Masa berumah tangga), *Wanaprasta* (Masa melepaskan diri dari ikatan keduniawian dan belajar *niskala*), dan *Biksuka Asrama* (masa pelepasan/kebebasan).

Pada tahun 1990-an didirikan sebuah yayasan legal yang sebelumnya bernama "*Cakra Sudadarma*" yang artinya "keberanian seseorang untuk menjalankan dharma". Nama ini merupakan cikal bakal terbentuknya kemudian nama yayasan menjadi yayasan windu sara yang dibina oleh sesepuh / *penglisir* bernama I Gusti Putu Karep. Nama yayasan ini dicetuskan melalui bhisama windu sara oleh tiga orang, yaitu pembina I Gusti

Putu Karep, I Wayan Sukarya, dan Jro Mangku Brata Subawa. Berbagai proses pembelajaran di yayasan windu sara bersumber pada kitab suci Veda dan turunannya berupa lontar-lontar yang terdapat di Bali, seperti lontar usaha punggung tiwas, lontar manusa sumedang dan berbagai lontar teologis lainnya.



Gambar 2.
Pembina Yayasan Windu Sara: I Gusti Putu
Karep

Sejarah kehidupan I Gusti Putu Karep atau yang biasanya dikenal sebagai Ajik Mangku Karep sebagai Pembina yayasan windu sara adalah awal mulanya pada tahun tahun 1979 menjadi tukang las kayu di

Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem-Bali. Suatu hari saat tertidur, ia merasakan seperti mati suri dengan melihat tubuhnya sendiri di kasur sedangkan rohnya berada di sekitarnya, saat itu terjadi perubahan pada dirinya, berbagai pengetahuan tentang teologis dan filosofis keluar dengan sendirinya saat ia berdiskusi dengan siapapun.

Menurut I Gusti Putu Karep, sebagai Pembina yayasan windu sara menjelaskan bahwa nama windu sara secara etimologi terdiri dari dua suku kata yaitu, windu dan sara. Windu berarti bumi atau alam sedangkan Sara berarti sarining atau sinar. Jadi konsep windu sara adalah sarining bhuana atau inti sari dan hakikat dari alam semesta ini. Pengetahuan akan hakikat dari alam semesta ini ibaratnya sebuah permata yang sangat berharga bagi kehidupan manusia untuk dapat sadar dalam meningkatkan kesadaran sosial dan spiritualnya sebagai bentuk wujud bhakti kepada Tuhan (wawancara tanggal 12 Agustus 2022).

Saat ini murid atau siswa dari yayasan windu sara berasal dari dalam dan luar negeri.

Menurut Suyanta sebagai pengawas yayasan windu sara menguraikan bahwa murid-murid yang berada di yayasan windu sara ini berjumlah puluhan orang dari Bali dan juga sebanyak puluhan orang dari Prancis. Siswa dari Prancis biasanya diajarkan metode yoga, pranayama dan healing melalui praktik melukat dan tirtha yatra sedangkan siswa dari Bali biasanya diajarkan mantra, yoga, brata, puasa dan praktik healing dengan melukat dan melakukan tirtha yatra. Kesemuanya ini dilakoni sampai mendapatkan samadhi (wawancara tanggal 5 Agustus 2022).

Menurut Dewa Nyoman Raka sebagai salah satu sisya di yayasan windu sara menjelaskan bahwa ada beberapa bentuk brata atau puasa yang dilakukan di windu sara, yaitu: 1) Brata Galungan, tujuannya untuk menghormati dan memahami Sang Kala Tiga (brata atau puasa dilakukan dengan hanya mengonsumsi umbi-umbian, nasi dan sayur-sayuran). Ini dilakukan selama sebulan sampai pegat wakan; 2) Brata hanya dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan 3) Brata Saraswati, yang dilakukan setelah matahari terbenam dengan makan bubur, jaja gina

setelah itu tidak makan apapun selama satu bulan tiga hari atau satu bulan tujuh hari disertai dengan jagra atau tidak tidur dibawah jam 00.00 Wita (wawancara tanggal 20 Agustus 2022).

Proses perekrutan siswa baru ini bersifat universal dengan mengabaikan berbagai latar belakang suku, agama, budaya, ras, usia, dan bangsa yang berbeda. Hal ini dilakukan karena yayasan windu sara menerima semua orang dari berbagai lapisan masyarakat yang ingin mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran spiritualnya. Ketika akan menjadi siswa atau sisya di yayasan windu sara biasanya diawali dengan proses inisiasi, proses inisiasi ini dilakukan dengan tidak makan beras, ketan dan jeroan hewan selama tujuh hari. Ini mengandung simbol sebagai pengakuan terhadap alam, diri sendiri dan Tuhan. Proses inisiasi ini bebas dilakukan oleh siapapun tanpa melihat berbagai latar belakang (wawancara dengan Priyastara sebagai ketua yayasan windu sara, tanggal 12 Agustus 2022).

Menurut I Ketut Sedana sebagai salah satu siswa di yayasan windu sara, menguraikan bahwa proses pembelajaran di yayasan windu sara dilakukan setiap minggu sekali, yaitu setiap sabtu sore. Tapi tidak menutup kemungkinan jika sewaktu-waktu diperlukan sesuai dengan kebutuhan, maka latihan dilakukan secara fleksibel dengan sebelumnya para siswa akan diinformasikan melalui media sosial atau komunikasi handphone (wawancara tanggal 12 Agustus 2022). Seperti pada gambar 3 di bawah ini menjelaskan tentang lokasi atau tempat latihan dan penyampaian materi yang disampaikan oleh pembina kepada para siswa baik latihan yang dilakukan secara daring maupun latihan yang dilakukan secara luring.



Gambar 3.

Tempat Narasumber menyampaikan materi baik secara luring maupun daring

Di tempat latihan ini berbagai materi disampaikan oleh pembina, ketua dan pengurus yayasan kepada siswa yayasan windu sara. Berbagai materi yang disampaikan biasanya memuat tentang materi agama, tattwa, filsafat, kanuragan (yoga dan meditasi) serta kaderisasi. Seperti dengan mempelajari segala bentuk japa, mantra dan puja yang tersurat dalam lontar-lontar di Bali namun tentunya dengan tidak mengabaikan kehidupannya sehari-hari. Jika seseorang tidak memiliki kegiatan di dalam hidupnya,

maka ia akan membuat tubuhnya menjadi usang dan dimanjakan tetapi jika seseorang memiliki kegiatan dalam hidupnya, maka tubuhnya akan dimanfaatkan, perasaannya akan dimanfaatkan, pikirannya akan dimanfaatkan, kejiwaan akan dimanfaatkan. Jadi intinya dalam pembelajaran di yayasan windu sara ini adalah mempelajari semua pengetahuan dengan cara meningkatkan pengetahuannya yang luas dan universal.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran tersebut dilakukan secara komprehensif dengan berpusat pada diri manusia (bhuna alit) sebagai bagian dari alam semesta ini (bhuna agung). Hal inilah yang menjadi salah satu ciri khas dari yayasan windu sara yang orientasinya kepada pengetahuan dan pemahaman tentang sang diri untuk mencapai kesadaran dan realisasi diri di tengah-tengah alam semesta.

Bhisama, Visi, dan Misi

Yayasan Windu Sara memiliki *Bhisama: Om Awignam Astu Nama Sidham, Windu Sara Murti Anglebur Sarat Kabeh*. Artinya sebuah petuah dapat menyelesaikan semua beban

hidup dan permasalahan hidup baik besar atau kecil dan solusinya tidak bisa ditalangi secara instan, karena kepalsuan duniawi melaju demikian dinamis. Yang mesti dihadapi dengan sikap rendah hati, kesadaran kekurangan diri, kesabaran atas cemohan, tekun melaksanakan tugas dan kewajiban hidup.

Tujuan didirikannya Yayasan Windu Sara adalah untuk memperdalam dan paham pada diri sendiri, ini artinya lahir dari dalam dan belajar juga ke dalam diri. Visi Yayasan Windu Sara sebagai komunitas adalah terwujudnya pembentukan karakter dan integritas manusia Hindu (berwawasan *liman, asti, langgeng, satya, asih tan pegat*) berlandaskan *Tri Hita Karana* sebagai kearifan lokal Bali, sedangkan Misi Yayasan Windu Sara meliputi upaya-upaya mencapai visi, melalui berbagai cara-cara peningkatan kehidupan beragama Hindu, seperti antara lain. *Pertama* peningkatan kualitas sumber daya manusia Hindu guna mampu memfilter pengaruh era globalisasi. *Kedua* peningkatan pembinaan praktek *brata, yasa, yoga, samadhi*, terkait dengan keselarasan pembinaan etika pada

sesama, lingkungan, masyarakat dan *parahyangan* (tempat suci). *Ketiga* pencerahan mengenai pengetahuan agama dan keterampilan pendukung terkait pelaksanaan *karya yadnya*, peningkatan keimanan / *sradha* dan *bhakti* / takwa pada sang pencipta. Misi *keempat* pendalaman tiga kerangka dasar agama Hindu (*Tattwa, Susila, Atmanastuti*) dan *Catur Asrama* guna berperilaku yang baik dan benar dalam mewujudkan amal dan jasa sebagai panutan masyarakat.

Program-Program Yayasan Windu Sara

Pada pedoman dasar Yayasan Windu Sara terdeskripsi program-program mengembangkan rasa memuji kebaikan dan kebenaran yang ada pada semua makhluk hidup yang berwujud maupun yang tak berwujud serta hormat pada alam dan bakti lascarya pada Tuhan. Selain itu membuka wawasan untuk mengenal tugas dan kewajiban hidup yang baik dan benar yang berbobot Hindu dan berakhir pada *jiwanmukti* (kebebasan). Secara umum program kerja Yayasan Windusara terbagi dalam 5

klasifikasi, diantaranya: (1) bidang agama; (2) bidang *kasuksman/tattwa*; (3) bidang *kadiatmikan/filsafat*; (4) bidang *kanuragan/kawisesan*; (5) bidang kaderisasi. Dari kelima program tersebut dapat dipaparkan data kegiatan pada Yayasan Windu Sara dan diuraikan sebagai berikut:

1. Bidang Agama

Pada bidang/program agama meliputi kegiatan antara lain: (1) *catur bhuwana*; (2) Tiga kerangka agama Hindu; (3) *Catur Asrama*; (4) *Wariga* dan kalender *weton*; (5) *rerainan jagat*.

2. Bidang Kasuksman/Tattwa

Pada bidang/program *kasuksman/tattwa* meliputi kegiatan antara lain: (1) *Tri Guna (satwam, rajas, dan tamas)*; (2) *tattwa rwa binedha sakti*; (3) *dapur tiga*; (4) *katattwan pati urip*; (5) *panugrahan Guru Tiga*.

3. Bidang Kadyatmikan / Filsafat

Pada bidang/program filsafat meliputi kegiatan antara lain: (1) esensi *purusha pradana*; (2) Konsep pedoman hidup; (3) pendalaman konsep *dipamala*; (4) keseimbangan *pasuk wetu*; (5) praktek *Dewa Sraya*.

4. Bidang *Kanuragan* Anak-Anak dan Remaja
Pada program/bidang *kanuragan* ini meliputi kegiatan antara lain: (1) *yoga asana*/ latihan fisik; (2) *pranayama*/pernafasan; (3) *yoga namaskara*; (4) *kanuragan* pada anak-anak dan remaja.
5. Bidang Kaderisasi
Pada bidang/program kaderisasi meliputi kegiatan-kegiatan berikut. *Pertama* inisiasi, upacara pembukaan dilakukan melalui pembukaan mental anggota dan atau secara berkala pada hari baik (*dewasa ayu*) secara bersamaan atau perorangan oleh pembina. *Kedua* bimbingan dan pembinaan, dilakukan setiap saat dan secara khusus oleh pembina terhadap anggota bertempat pada *Pasraman Windu Sara Murti*. *Ketiga* praktik akan diawali dengan pelaksanaan ritual di *bhuwana tengah* (pekarangan rumah) dengan mengikuti prosedur *rerainan jagat*. *Keempat* pembinaan/bimbingan diprioritaskan pada hari sabtu minggu pertama dan kedua, sedangkan pertemuan

rutin semua anggota ditetapkan tiap hari
sabtu akhir bulan.

BAB IV EKSISTENSI YOGA BALI KUNO

Meskipun dokumentasi sejarah yang dapat secara akurat memastikan asal usul yoga dan evolusi yoga selama berabad-abad sangatlah kurang, ada beberapa fase penting yang menonjol. Pertama, Abad Kuno dan periode kuno yoga. Kemudian periode klasik dan abad pertengahan. Hingga pada akhirnya, era modern disiplin yoga. Zaman Kuno: Perkembangan Proto-Yoga Untuk memulai cerita ini, akan kembali ke masa ribuan tahun yang lalu, tepatnya 3000 SM di Lembah Indus (terletak di sekitar wilayah Pakistan saat ini).

Sangat menarik untuk dicatat bahwa, sebelum abad ke-20, peradaban ini sepenuhnya dilupakan oleh para sejarawan. Selain itu, terlepas dari minat baru dari para sejarawan spesialis dalam sejarah India, karena tulisan-tulisan peninggalan peradaban ini memang sulit untuk ditafsirkan, masih ada banyak ketidakpastian seputar peradaban kuno yang luas dan maju ini. Karena itu, hingga

kini masih menjadi misteri mengapa peradaban ini menghilang tiba-tiba pada abad ke-18 SM. Dalam semua kasus, penelitian arkeologis terhadap periode ini telah menghasilkan ditemukannya benda-benda yang tampaknya terkait dengan praktik meditasi. Terlepas dari peninggalan-peninggalan tersebut, peninggalan dalam bentuk teks masih belum banyak ditemukan.

Hal ini diperkirakan karena transmisi pengetahuan antara guru dan murid biasanya dikomunikasikan secara lisan. Teks-teks suci pada masa itu disebut Veda. Teks-teks tersebut berasal dari peradaban Veda, sebuah peradaban sebelum peradaban Arya (bukan untuk merancukannya dengan istilah yang digunakan oleh Nazi). Pada masa ini, kita sudah memiliki keberadaan suatu bentuk yoga. Teks-teks ini dituturkan dalam bentuk mantra (seperti Mantra Yoga saat ini) sambil mempertahankan pose tertentu (Mudra).

Dari sinilah muncul Brahmanisme, sistem ritual formal budaya Veda. Memang, istilah Brahman muncul dalam banyak teks Veda untuk memenuhi syarat Sang Kuasa (Siva) yang mengacu pada kesadaran

transenden dan kosmis yang absolut. Kita sekarang membahas abad ke-10 sampai ke-6 SM. Kemudian, yoga mulai berkembang pesat berkat dituliskannya Yoga Sutra oleh Patanjali ketika menginjak abad ke-4.

Sangat sedikit informasi tentang Patanjali. Karena penulisan Yoga Sutra selama beberapa abad tidak konstan, kita dapat berasumsi bahwa sebenarnya, mungkin ada beberapa penulis yang turut serta. Bagaimanapun juga, teks yang terdiri dari 196 aforisme (sutra) dan ditulis dalam 1161 kata ini menjadi titik awal dari yoga kontemporer. Terstruktur dalam 4 bab, teks ini menjelaskan apa itu yoga dan menguraikan dengan tepat cara mencapai kedamaian batin melalui pembebasan.

Dari periode ini, akan mulai terlihat berbagai golongan yogi sesuai dengan praktik yang dilakukan. Di antaranya, aliran Shivaite yogi (yang kemudian dikaitkan dengan dewa Siwa) atau Vishnuite yogi (yang dikaitkan dengan dewa Wisnu). Aliran yang kedua tersebut juga melahirkan Bhakti Yoga. Hal ini menandakan bahwa yoga berkembang seiring dengan perkembangan agama Hindu. Namun,

Hindu bukan sekedar agama. Hindu lebih merupakan sebuah filosofi yang tujuannya adalah untuk lebih memahami tempat kita dalam keseluruhan universal.

Yoga selama Periode Klasik dan Abad Pertengahan Antara abad ke-2 dan ke-15, yoga mulai berkembang dan terbagi menjadi berbagai jenis baru. Sekitar periode ini, yoga juga ditemukan oleh budaya Indo-Eropa lainnya. Tantrisme yang muncul sekitar tahun 500 Masehi memunculkan Yoga Tantra. Selama periode ini, Brahman (prinsip dasar dunia) dan Atman (diri) semakin disebut sebagai satu kesatuan. Sejarah yoga yang panjang dan kaya dapat dibagi menjadi empat periode utama dalam hal inovasi, praktik, dan pengembangan.

Yoga Pra Klasik

Praktik yoga pertama dikembangkan oleh peradaban Indus-Sarasvati di India utara lebih dari 5.000 tahun yang lalu. Kata yoga disebutkan untuk pertama kalinya dalam teks-teks suci tertua, Rig Veda. Veda adalah ensiklopedia teks yang berisi lagu, mantra, dan ritual yang digunakan oleh para

Brahmana dan tokoh keagamaan kaum Veda. Yoga secara perlahan dikembangkan dan disempurnakan oleh para Brahmana dan Rishi (peramal mistik) yang mendokumentasikan praktik dan keyakinan mereka dalam Upanishad, sebuah karya besar yang berisi lebih dari 200 kitab suci. Naskah suci tentang yoga yang paling terkenal adalah Bhagavad-Gita, yang disusun sekitar tahun 500 SM. Upanishad mengambil ide pengorbanan ritual dari Veda dan menginternalisasikannya, mengajarkan pengorbanan ego melalui pengetahuan diri, aksi (karma yoga), dan kebijaksanaan (jnana yoga).

Yoga Klasik

Di era pra-klasik, yoga merupakan perpaduan dari berbagai ide, kepercayaan, dan teknik yang sering berbenturan dan saling bertentangan. Periode klasik didefinisikan oleh Patanjali dalam Yoga Sutra sebagai penyajian yoga secara sistematis yang pertama. Ditulis pada abad kedua, teks ini menggambarkan sejarah perkembangan Raja Yoga yang sering disebut “yoga klasik”. Patanjali mengorganisasikan praktik yoga

dalam “delapan tahapan” yang menguraikan langkah - langkahnya untuk memperoleh Samadhi atau pencerahan. Patanjali sering dianggap sebagai bapak yoga dan Yoga Sutra-nya masih sangat berpengaruh terhadap berbagai jenis yoga modern.

Yoga Pasca Klasik

Beberapa abad setelah Patanjali, para ahli yoga menciptakan sistem praktik yang dirancang untuk meremajakan tubuh dan memperpanjang usia. Mereka menolak ajaran-ajaran Veda kuno dan memilih pelatihan fisik sebagai sarana untuk mencapai pencerahan. Mereka mengembangkan Tantra Yoga dengan teknik dasar untuk membersihkan tubuh dan pikiran guna memutuskan ikatan yang mengikat kita dengan keberadaan fisik kita. Eksplorasi terhadap hubungan antara aspek fisik dan spiritual serta praktik yang berpusat pada tubuh ini mengarah pada terciptanya sebuah praktik yang kita kenal sebagai Hatha Yoga di Barat.

Periode modern

Pada akhir tahun 1800-an dan awal tahun 1900-an, para ahli yoga mulai melakukan perjalanan ke barat sehingga menarik banyak perhatian dan penggiat yoga baru. Ini dimulai pada tahun 1893 di Parlemen Agama di Chicago, ketika Swami Vivekananda menggodanya para peserta dengan pidato-pidatonya tentang yoga dan universalitas agama-agama dunia. Pada tahun 1920-an dan 1930-an, Hatha Yoga dipromosikan dengan kuat di India lewat usaha T. Krishnamacharya, Swami Sivananda, dan para yogi lainnya dalam mempraktikkan jenis yoga yang satu ini.

Krishnamacharya membuka sekolah Yoga Hatha pertama di Mysore pada tahun 1924 dan pada tahun 1936, Sivananda mendirikan Divine Life Society di tepi Sungai Gangga. Krishnamacharya mendidik tiga siswa yang kemudian melanjutkan warisannya dan meningkatkan popularitas Hatha Yoga: BKS Iyengar, TKV Desikachar, dan Pattabhi Jois. Sivananda adalah seorang penulis produktif yang telah menyelesaikan lebih dari 200 buku

tentang yoga, dan mendirikan sembilan ashram dan berbagai pusat yoga di seluruh dunia.

Pada masyarakat Bali Kuno telah memiliki sistem kepercayaan terhadap sesuatu yang lebih tinggi dari dirinya atau percaya kepada Sang Penciptanya, yang kemudian disebut Religi Bali Kuno. Religi Bali Kuno dibutuhkan oleh masyarakatnya terutama untuk menjawab ketidakberdayaan dirinya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang sulit diterima oleh akal. Religi juga berfungsi untuk mengatur kehidupan manusia dalam hubungannya dengan Penciptanya. Dalam aktivitas menghubungkan diri dengan penciptanya ditunjukkan melalui tradisi lisan, tinggalan arkeologis: tinggalan-tinggalan tanda aktivitas yoga berupa pertapaan jaman bali kuno dapat kita lihat tinggalan gunung kawi, bukit penulisan, pasraman, griya/padukuhan, pura-pura dangkahyangan serta teks (kepustakaan) yoga Tattwa, tutur, kadyatmikan, kawisesan, Kanda, usada. Semua tinggalan-tinggalan tersebut sebagai pusat kegiatan Yoga Bali Kuno.

Kajian pustaka dalam hal ini berupa tindakan dalam mencermati, mendalami, dan menelaah perkembangan yoga dan kesehatan Bali Kuno yang diperoleh melalui bukti tertulis dan tidak tertulis. Bukti tersebut dapat berupa naskah atau sumber sastra, artefak, *folklore*, perilaku sosial (*kinetic*) hingga tradisi lisan. Sartono Kartodirjo dalam Dienaputra (2013:11) merumuskan sejarah lisan sebagai cerita-cerita tentang pengalaman kolektif yang disampaikan secara lisan. Bukti yang tidak tertulis juga disebut *foklore-science* atau berupa *historis-cultural* yang merupakan memori kolektif masyarakat yang masih terjaga karena wacana tersebut diceritakan secara turun temurun. Merujuk dari pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa antara sejarah tulis dengan sejarah lisan mempunyai suatu hubungan yang saling mengisi dan melengkapi. Diana Putra (2013:7) menyatakan bahwa sebenarnya, bila ditelaah dengan seksama, pemanfaatan sumber lisan, khususnya yang berbentuk tradisi lisan, dapat dikatakan telah lama dilakukan di Indonesia.

Hal ini terlihat dari banyaknya tradisi lisan yang dituangkan dalam babad, tutur,

satua dan tradisi lainnya. Tradisi lisan ini digunakan karena tidak seluruh dokumen tertulis dari Tradisi Bali Kuno berhasil ditemukan, sehingga ingatan atau memori kolektif masyarakat itulah yang menjadi bukti peristiwa yang terjadi. Sejarah lisan ini bertujuan untuk mengisi gap atau kekosongan informasi yang tidak diperoleh dari dokumen tertulis. Dua pendekatan baik fakta secara tertulis maupun tradisi lisan digunakan untuk menelusuri suatu peristiwa secara lebih terperinci dan mendetail.

Dalam perkembangan lebih lanjut, Bali dipandang sebagai tempat yang baik untuk beryoga. Bali memiliki pengetahuan yoga yang berbeda dengan yoga pada umumnya. Pengetahuan yoga di Bali itu berasal dari teks-teks kuno yoga yang berada di Indonesia. Teks-teks yang datang dari India berkontribusi dalam menambah kekayaan dan menguatkan tradisi yoga Bali Kuno yang telah ada sebelumnya dan dikembangkan di Nusantara. Potensi-potensi ini dikembangkan menjadi keunikan. Keunikan dari teks-teks yoga di Bali itu adalah tidak hanya membicarakan tentang asana-asana saja

melainkan lebih banyak membicarakan tentang aspek moral, mental, dan spiritual. Hal ini dapat kita temukan dalam teks-teks seperti Sanghyang Kamahayanikan, Arjuna Wiwaha, Dharma Patanjala dan semua susastra Hindu yang bercorak *Saivaistik*.

Maslow dalam Schiffman dan Kanuk (2008:90) menyatakan bahwa dorongan yang paling dasar manusia adalah dorongan fisik, kemudian rasa aman, sosial, penghargaan dan aktualisasi diri. Dorongan-dorongan dasar tersebut menjadi motivasi wisatawan untuk mempelajari yoga Bali Kuno. Wisatawan ingin mendapatkan sesuatu yang berbeda dari yoga-yoga yang sudah didapatkan dan dipelajari sebelumnya. Yoga Bali Kuno menyuguhkan hal yang berbeda tersebut menjadi keunikan yang tidak dapat ditemukan di tempat lain. Keunikan tersebut pula menjadi ciri khas dan keunggulan destinasi pariwisata Yoga Bali Kuno yang merupakan kolaborasi antara beberapa ajaran yoga dari perguruan yoga dunia dengan ajaran yoga yang telah ada di Nusantara.

Di sisi lain menurut Sukayasa, seorang ahli kajian budaya, secara historis-statis, yoga

Bali Kuno dapat ditemui pada berbagai peninggalan historis pada abad ke-8 sampai dengan abad ke-14 yang hingga kini yoga Bali kuno masih dapat ditemui beberapa peninggalan arkeologis berupa prasasti, berbagai tempat pertapaan/yoga zaman Bali kuno seperti yang terdapat di Gunung Kawi, Bukit Penulisan, Pasraman, Griya, Padukuhan, Pura, Lingga-yoni dan Punden berundak. Di sisi lain, perkembangan yoga Bali kuno secara historis-dinamis adalah yoga Bali Kuno bergerak dan mengalir menyesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan zaman namun tetap berakar pada *local genius* Bali. Hal ini menandakan bahwa secara historis, berbagai keberadaan peninggalan yoga Bali Kuno di atas merupakan media dan sarana yang digunakan oleh masyarakat Bali dalam menjaga kehidupannya secara harmonis, baik dengan Tuhan, sesama dan dengan lingkungan.

Berbagai kepastakaan yoga dan kesehatan dapat ditemukan pada berbagai literasi di Bali seperti: *Tattwa*, T tutur, Kadyatmikan, Kawiwes an, Kanda dan Usada. Berbagai kepastakaan yoga di atas adalah

dasar praktik yoga untuk mencapai pembebasan, seperti Bhuana Kosa, *Ganapati Tattwa*, *Tattwa Jnana* dan lainnya. Literasi yoga disebut dengan yoga sastra atau nyastra tentang yoga. Selain itu literasi teks yoga lainnya seperti teks *Siwa Budha Tantra* membahas tentang struktur yoga tantra, terdiri dari: 1) Mandala; 2) Kala (waktu); 3) Arcana (menggunakan simbol-simbol /alat yoga) seperti *Siwa Upakarana* yang digunakan oleh sulinggih sebagai implementasi praktik yoga; 4) Mudra (sikap-sikap suci); 5) Mantra (sebagai penghubung dan penenangan pikiran), seperti arga patra, stuti stawa, kuta mantra; 6) *Samadhi* (terdiri dari: *Pranawa* = *sawikalpa* dan lina *pranawa* = *sunya*).

Pada aspek sistem ajaran yoga berasal dari *siwa* (buddha) tantric, *dwaita-wisistadwaita-adwaita* (*rwa bhineda-eka aneka-sunya*), dari dualitas menuju monisme dan konsep ini terus berdinamika dalam masyarakat. Pada aspek sosiologis, perkembangan yoga Bali Kuno hingga saat ini masih eksis & berkembang di Bali, berbagai pasraman yang mempraktikkan yoga tumbuh subur dan menjamur di Bali sebagai bukti

tingginya animo masyarakat domestik dan wisatawan mancanegara yang berminat mendalami yoga Bali Kuno sebagai jalan mendapatkan kebugaran fisik, mental dan spiritual. Perpaduan yoga Bali Kuno dengan yoga India (klasik) terjadi sesuai kebutuhan dan modernisasi zaman namun tidak melepaskan akar kearifan lokalnya.

Pada aspek kesehatan, secara praktis keberadaan yoga sebagai sarana untuk memperoleh kualitas kehidupan yang lebih baik berupa kesehatan secara holistik (sehat jasmani dan rohani). Menurut Wrhaspati Tattwa terdapat tiga macam sumber sakit/duka yaitu: 1) *Adhyatmika* adalah campuran sakit karena sebab-sebab dari dalam badan sendiri seperti kerja alat-alat tubuh yang tidak normal dan gangguan perasaan, 2) *Adhibautika* adalah sakit yang disebabkan oleh faktor luar tubuh, seperti terpukul, kena gigitan nyamuk dan sebagainya, 3) *Adhidaivika* adalah sakit karena tenaga gaib seperti setan, roh jahat, dan lain-lainnya.

Guna menghapuskan ketiga sumber duka/penderitaan tersebut terdapat tiga jalan

yang dapat ditempuh yaitu *Tri Sadhana*. *Tri Sadhana* merupakan tiga jalan yang wajib ditempuh dalam mencapai tujuan akhirnya yaitu: 1) *Jnanabhyudreka*: memahami seluruh *tattwa* agama atau hakekat akan ilmu pengetahuan dan filsafat rohani, 2) *Indrya yoga marga*: tidak terikat akan kenikmatan duniawi dan dapat mengendalikan seluruh indrya ataupun emosi, 3) *Tresna dosaksaya*: mengurangi dosa dan pererat rasa cinta kasih serta hilangkan rasa terikat akan pahala, baik terhadap hasil yang baik maupun yang buruk.

Menurut Priyastara, sebagai ketua Yayasan Windu Sara, menurutnya yayasan windu sara adalah salah satu model yoga Bali kuno yang sampai sekarang kehadiran dan perkembangannya masih terus eksis ditengah-tengah kehidupan masyarakat yang maju dan modern. Hal ini dikarenakan walaupun yayasan windu sara terbentuk pada tahun 1990-an yang kemudian disertai dengan Nomor ketetapan 65/2010 tentang yayasan windu sara, namun jauh sebelum itu praktik yoga Bali kuno di yayasan ini sudah dilakukan sejak turun temurun dari penglisir / sesepuh yang hidup sebelumnya dengan

mengabdikan dirinya pada pelayanan masyarakat melalui berbagai ajaran dan praktik yoga Bali kuno.



Gambar 4.

Pamflet Yayasan Windu Sara di Banjar Kulu,
Tampaksiring, Gianyar, Bali

Gambar 4 di atas menunjukkan pamflet yayasan windu sara yang bernomor ketetapan: 65/2010 dan berlokasi di Banjar Kulu, Tampak Siring, Gianyar-Bali. Pemilihan lokasi ini dikarenakan lokasi ini juga sekaligus sebagai tempat tinggal dari pembina dan ketua yayasan windu sara. Sehingga proses pelatihan dan diskusi terkait dengan berbagai pengetahuan yang disampaikan di yayasan windu sara disampaikan di tempat ini. Selain

itu untuk mengurangi rasa jenuh dari siswa di yayasan windu sara sekaligus meningkatkan kesadaran spiritual dan empati pada lingkungan, sekali-kali dalam beberapa waktu tertentu secara konsisten yayasan windu sara mengajak para siswanya untuk melakukan retreat yang biasanya dilakukan selama 3 sampai 6 bulan (dengan melakukan yoga, puasa, meditasi dan lainnya), selain retreat juga dilakukan dengan melakukan tirtha yatra. Seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 5.
Dokumentasi bersama saat melakukan kegiatan tirtha yatra dan melukat di Pura Tampak Siring bersama pembina dan pengurus yayasan windu sara dan siswa dari Perancis.

Gambar 5 di atas menjelaskan tentang salah satu dari berbagai kegiatan tirtha yatra yang dilakukan secara bersama-sama, baik itu yang melibatkan pembina yayasan windu sara, pengurus yayasan windu sara dan juga siswa dari Perancis. Makna dengan dilakukan kegiatan tirtha yatra ini adalah selain meningkatkan rasa empati terhadap lingkungan, mengenalkan tradisi dan kebudayaan yang terdapat di Bali juga dimaksudkan agar siswa dapat meningkatkan kesucian dirinya dengan menggunakan media air penglukatan di Pura Tampak Siring.

BAB V KONSEP FILSAFAT YOGA BALI KUNO

Socrates (dalam Rahman 2013:146) mengatakan bahwa tujuan tertinggi kehidupan manusia adalah membuat jiwanya menjadi sebaik mungkin, yang dimaksudkan jiwa disini adalah intisari kepribadian manusia. Adapun tujuan membuat jiwa sebaik mungkin ialah untuk mendapatkan kebahagiaan, untuk itu manusia dituntut mempunyai keutamaan. Keutamaan disini dapat dimaknai sebagai kebajikan. Oleh karena itu, keutamaan yang dimaksud bukan hanya keutamaan sebagai tukang atau negarawan, melainkan keutamaan sebagai manusia itu sendiri. Jadi, keutamaan termasuk moralitas, bukan hanya sebuah keahlian tertentu.

Pandangan Plato mengenai manusia dipengaruhi oleh pandangannya mengenai dunia ide dan dua dunia, ia melihat manusia terdiri dari dua hal, yaitu tubuh dan jiwa. Dalam pandangannya, manusia sebagai mikrokosmos sedangkan alam semesta

sebagai makrokosmos. Antara manusia dan alam semesta terdiri dari jiwa dan tubuh. Oleh para sejarawan, pandangan yang membedakan jiwa dan tubuh ini disebut dualisme (Rahman, 2013:157).

Pemikiran Aristoteles tentang gerak tidak berhenti pada fenomena adanya gerakan alam semesta, tetapi ia mengandaikan adanya sebab yang mengakibatkan gerakan alam semesta, dengan kata lain, alam semesta tidak bergerak dengan sendirinya, tetapi ada yang menggerakkan. Aristoteles menyebutnya penggerak pertama yang tidak digerakkan oleh penggerak yang lain. Penggerak pertama itu disebutnya sebagai Tuhan (Rahman, 2013:175).

Widiana (wawancara tanggal 30 Juli 2022) juga menguraikan bahwa senada dengan pemikiran Plato dan Aristoteles di atas, Plotinus juga mengeluarkan teori emanasi (suatu teori penciptaan), teori ini penting di dalam memahami konsep Ketuhanan dari timur. Titik tolak filsafat Plotinus adalah pemikirannya mengenai Yang Esa, yang sering ditafsirkan sebagai “Tuhan”. “Keillahian Tertinggi” dan “Maha Tinggi”.

Tuhan menurutnya adalah realitas yang tidak bisa diidentikkan dengan segala sesuatu di alam semesta ini. “Yang Esa” adalah sumber sekaligus muara segala sesuatu. Maksudnya, segala sesuatu yang berasal dari Yang Esa dan Yang Esa menjadi tujuan segala yang ada (Rahman, 2013:196).

Menurut Spinoza (dalam Rahman, 2013:248) menjelaskan bahwa substansi tunggal itu adalah Tuhan, sebab hanya Tuhan yang memenuhi definisi substansi. Bagi Spinoza, sebagaimana substansi, Tuhan itu tunggal, abadi, universal, mutlak, tidak tergantung pada yang lain dan utuh. Spinoza menganggap bahwa materi dan jiwa hanyalah *modi* (cara) berada Tuhan sebagai substansi tunggal. Oleh karena itu, pada dasarnya, alam semesta dan segala isinya identik dengan Tuhan, atau tidak ada perbedaan hakiki antara Tuhan dan alam. Hal ini tergambar dengan jelas dalam semboyannya yang terkenal, *Deus sive natura* (Tuhan dan alam). Pendapat yang menyamakan antara Tuhan dengan alam ini disebut sebagai *panteisme*.

Konsep filsafat juga dijabarkan oleh Gandhi dalam kehidupan masyarakat melalui

prinsip *ahimsa* yang universal. Gandhi dalam Wisarja (2018:221) menjelaskan bahwa masyarakat yang diinginkan adalah masyarakat yang nir-kekerasan, hal ini memungkinkan dicapai hanya melalui komitmen warganya untuk menjalankan prinsip *ahimsa* dan *satyagraha*. *Ahimsa* adalah falsafah pantang kekerasan dan *satyagraha* adalah aksi perjuangan yang tidak mengenal kekerasan.

Dalam perspektif filsafat, *ahimsa* adalah salah satu bentuk dari kesadaran etis dalam hidup yang tidak hanya dilekatkan pada ajaran-ajaran moral dalam agama, tetapi lebih memadukannya dengan sifat rasional manusia, di mana setiap manusia sesungguhnya tidak menghendaki terjadinya kekerasan. *Ahimsa* sebenarnya berusaha untuk mengangkat kembali apa yang hakiki dalam diri manusia, yaitu cinta kasih (Segara, wawancara 12 Mei 2020).

Pengamatan menjadi praktik yang menghubungkan secara langsung antara pengenalan kita dengan sasaran yang diamati. Ini bersifat konkrit, artinya apa yang diamati adalah sesuatu yang benar-benar dapat

diamati. Gagasan tentang pengamatan sesungguhnya telah dikemukakan oleh Kant (2015:66) yang menyatakan penginderaan kita bersifat *reseptif* atau menerima apa yang disajikan oleh objek yang tampak, dalam arti ini, bahwa segi konstruktif pengamatan itu dianggap sebagai berasal dari akal. Sebuah meja yang diamati menggerakkan indera kita. Penglihatan menerima perangsang dari warna dan bentuk meja, peraba menerima perangsang dari kasar dan halusnya meja, pendengar menerima perangsang dari suara yang disebabkan oleh meja, dari kesan-kesan langsung itu kita mendapatkan pengenalan dan pengetahuan.

Sebenarnya jalan praktik juga dijelaskan oleh Bourdieu (Takwin, 2009: xx) menurutnya praktik menunjukkan bagaimana tindakan merupakan produk relasi antara habitus dan ranah. Dalam penelitian ini teori praktik dari Bourdieu menjelaskan bahwa terjadinya praktik pengalaman spiritual sejalan antara teks dengan konteks. Artinya praktik Ajaran Yoga di Bali tidak lepas dari faktor habitus, yaitu kebiasaan-kebiasaan yang telah terjadi sejak lama merupakan hasil pembelajaran

pengetahuan dan latihan sadhana bagi komunitas dan masyarakat dengan memanfaatkan wadah pasraman Yoga yang disampaikan kepada komunitas secara berkelanjutan.

Jalan praktik ini tentunya tidak hanya sebagai proses pengamatan dan penyelidikan indera terhadap dunia luar yang pada akhirnya berbentuk pengalaman fisik saja namun jika ingin mendapatkan hakikat kenyataan dan kesadaran diri, maka proses pengamatan dan penyelidikan juga harus diseimbangkan dengan mempraktikkan penyelidikan ke dalam diri melalui bantuan intuisi. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenal dan memahami perasaan dan perilaku melalui pengalaman yang dipraktikkannya, baik yang dipraktikkan di luar maupun didalam dirinya sebagai bentuk dalam mencapai pencerahan spiritual.

Senada dengan hal tersebut menurut Bergson (2015:137) guna menyelami hakikat segala kenyataan diperlukan intuisi, yaitu suatu tenaga rohani, suatu kecakapan untuk menyimpulkan serta meninjau dengan sadar. Intuisi adalah naluri yang telah mendapatkan

kesadaran diri, yang telah dicakapkan untuk memikirkan sasarannya serta memperluas sasaran itu menurut kehendak sendiri tanpa batas. Intuisi berbeda dengan akal, karena intuisi bersifat dinamis. Fungsi intuisi adalah untuk mengenal hakikat pribadi atau “aku” dengan lebih murni dan mengenal hakikat seluruh kenyataan.

Dalam kelompok filsafat di Yayasan Windu Sara terdiri dari berbagai pengetahuan, yaitu: (1) *Kanda Pat* (2) Eksistensi Pikiran dan Roh (3) *Purusa* dan *Pradhana* (4) *Cetana* dan *Acetana* (5) Kematian. Dari rincian filsafat di atas, menyiratkan bahwa di Yayasan Windu Sara memiliki ajaran filsafat yang sangat komprehensif. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

Kanda Pat

Menurut Priyastara, sebagai Ketua Yayasan Windu Sara menyampaikan bahwa Yayasan Windu Sara merupakan komunitas yang bersifat pengabdian, pemberdayaan, dan pencerahan mengenai ajaran agama Hindu bagi masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan (wawancara tanggal 12

Agustus 2022). Selain itu ia juga menuturkan sejarah terbentuknya yayasan windu sara adalah bahwa selama ini banyak orang yang datang ke rumah atau jro di Jalan Raya Sanding, Banjar Kulu, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar untuk meminta sesepuh/pembina yayasan windu sara I Gusti Putu Karep melindungi dirinya dari berbagai pengaruh negatif secara niskala.

Sehingga pada akhirnya berbagai kegiatan praktik spiritual untuk mengurangi dan menghilangkan pengaruh negatif secara niskala itu kemudian berkembang menjadi praktik ilmu kanuragan. Kanuragan adalah ilmu yang berfungsi untuk bela diri secara supranatural. Ilmu ini mencakup kemampuan bertahan (kebal) terhadap serangan dan kemampuan untuk menyerang dengan kekuatan yang luar biasa. Kanuragan berhubungan dengan kepercayaan Jawa *sedulur papat* atau empat saudara diri (diakses dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Kanuragan>, tanggal 4 Oktober 2022). Hubungan dengan kepercayaan Jawa *sedulur papat* atau empat

saudara diri ini di Bali dikenal dengan konsep *kanda pat*.

Pada umumnya masyarakat di Bali mengenal 4 macam Kanda Pat yaitu: 1) Kanda Pat Bhuta, 2) Kanda Pat Rare, 3) Kanda Pat Sari dan 4) Kanda Pat Dewa. Menurut Yendra (dalam Pramana 2018) menjelaskan tentang *Kanda Pat*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut: 1) *Kanda Pat Rare* adalah ajaran *Kanda Pat* untuk menjaga manusia dari kecil hingga besar; 2) *Kanda Pat Bhuta* adalah ajaran *Kanda Pat* yang mengajarkan tentang memanfaatkan kekuatan makhluk halus, 3) Kanda Pat Dewa adalah ajaran *Kanda Pat* yang mengajarkan tentang memanfaatkan kekuatan Dewa; 4) *Kanda Pat Sari* adalah ajaran *Kanda Pat* yang mengajarkan tentang intisari dari semua ajaran Kanda Pat.

Menurut Pembina yayasan windu sara, I Gusti Putu Karep, Kanda Pat adalah saudara yang terlahir bersama manusia dalam bentuk darah, ari – ari, ketuban, dan lamas atau lemak. Namun sesungguhnya, konsep ini merupakan konsep *Kanda Pat Bhuta*. Ketuban dalam *Kanda Pat Bhuta* digambarkan sebagai

Anggapati. *Anggapati* merupakan wujud halus dari air ketuban yang menguasai badan manusia. “*Anggapati* biasanya menguasai manusia ketika dalam kondisi lemah atau sedang dikuasai nafsu,” darah dalam *Kanda Pat Bhuta* digambarkan berwujud Prajapati. Lemas atau lemak dalam *Kanda Pat Bhuta* digambarkan sebagai Banaspati, dan ari – ari digambarkan sebagai Banaspatiraja, dan tubuh bayi digambarkan sebagai Bhuta Dengan (wawancara tanggal 12 Agustus 2022).

Konsep *Kanda Pat* Manusia, justru terbilang lebih sederhana. Konsep ini merupakan implementasi dari Pawongan dalam Ajaran *Tri Hita Karana*. Ajaran ini menitikberatkan untuk saling menjaga hubungan antara sesama manusia. Konsep *Kanda Pat* Manusia, identik dengan manusia *yadnya*, *pitra yadnya*, dan *rsi yadnya*. Dalam *Kanda Pat* Manusia, ari – ari, darah, ketuban, dan lemak memiliki nama yang berbeda. Ketuban dalam *Kanda Pat* Manusia disebut Ngurah Tangkeb Langit, dengan nama lainnya Bhagawan Penyarikan. Darah dalam disebut Wayan Teba dengan nama lainnya Bhagawan

Mercukunda, arah yang dikuasai adalah arah Selatan. Lamas atau lemak, dalam Kanda *Pat* Manusia disebut juga Made Jelawung, dengan nama lainnya Bhagawan Sindhu, arah yang dikuasai Barat. Ari – ari dalam disebut juga Nyoman Sakti Pengadangan dengan nama lainnya Bhagawan Tatul. Ia menguasai arah Utara. Dan, terakhir, tubuh bayi dalam Kanda *Pat* Manusia disebut Ketut Petung.

“Implementasi dari konsep *Kanda Pat* Manusia ini adalah otonan. Makanya, sangat penting bagi seorang manusia ngotonin, untuk menjaga hubungan kita dengan saudara *Kanda Pat* ini, agar senantiasa selalu dilindungi dan berjalan beriringan harmonis,” Seperti halnya *Kanda Pat* Manusia, *Kanda Pat* Dewa juga merupakan implementasi dari ajaran parahyangan dalam *Tri Hita Karana*. Di mana manusia menjaga hubungannya dengan Sang Pencipta sebagai manifestasinya sebagai Sang Pencipta. Umumnya, ajaran ini biasanya diwujudkan dalam upacara – upacara Dewa *Yadnya*.

Hal senada juga dijelaskan dalam lontar Panus Karma. Dalam lontar tersebut menjelaskan setiap tingkatan usia manusia,

nama nyama Kanda Pat berubah. “Jika dalam lontar Panus Karma, nyama atau saudara di saat sang jabang bayi berusia 20 hari disebut Anta, Preta, Kala, Dengen. Namun, ketika sang jabang bayi berusia 40 minggu, nyamanya disebut ari – ari, lamas, getih, dan yeh nyom,” ujarnya. Sesungguhnya nyama Kanda Pat, merupakan manifestasi Sang Pencipta sebagai Sang Hyang Siwa dalam wujudnya sebagai ari – ari, Sang *Sadasiwa* dalam wujudnya sebagai lamas /lemak, *Hyang Parama Siwa* dalam wujudnya sebagai darah, dan *Hyang Sunia Siwa* dalam wujudnya sebagai air ketuban. “Itulah mengapa, ketika bayi terlahir ke dunia bersama ketuban, darah, lemak, dan ari – ari, sebaiknya sang ayah langsung mengubur keempat elemen tersebut di halaman rumah, sesuai desa *kala patranya*. Secara sekala jika tidak ditanam akan membusuk. Namun, secara niskala jika itu tidak di pertiwikan, maka Nyama *Kanda Pat*-nya tidak dapat menjaga sang bayi, dan justru akan disalahgunakan oleh orang – orang yang tidak bertanggung jawab”.

Senada dengan hal tersebut di atas, menurut teks *Anggastya Prana*, dijelaskan

bahwa eksistensi Tuhan yang ada dalam *bhuana alit* dengan sebutan catur sanak, yang disebut juga *kanda pat bhuta* dan *kanda pat dewa (nyama pat)*. Catur sanak dalam *kanda pat* terdiri dari empat hal yaitu: yeh nyoam, getih, ari-ari dan lamas yang menemani dan memelihara manusia sejak dalam kandungan sampai seterusnya ketika manusia tersebut beranjak dewasa. *Kanda pat* menurut kepercayaan orang Bali tidak hanya berwujud fisik tapi juga dalam tataran spirit, *kanda pat* berwujud: *anggapati*, *mrajapati*, *banaspati* dan *banaspati* raja. Peran *kanda pat* baik dalam tataran fisik maupun spirit oleh masyarakat Bali dimuliakan melalui upacara dan berbagai ritual sebagai ungkapan rasa syukur. Sebagai ungkapan terima kasih kepada saudara empat manusia, maka ketika ari-ari ditanam diberikan segehan kepel, selanjutnya di dalam kehidupan sehari-hari, air mandi bayi disiram di atas ari-ari dan senantiasa memberikan jootan berupa hasil masakan dan makanan di atas ari-ari tersebut sebagai representasi tempat bersthananya sang catur sanak ketika manusia telah lahir di dunia (Agung dkk, 2022:220).

Eksistensi Pikiran dan Roh

Menurut I Gusti Putu Karep sebagai Pembina Yayasan Windu Sara menjelaskan bahwa sebagai seorang insan, seharusnya mengetahui eksistensi dirinya yang sebenarnya. seseorang lahir dari dalam kandungan seorang ibu yang dengan kasih sayangnya tidak hanya mengandung tetapi juga melahirkan dan membesarkan anak-anaknya, berawal dari hal itulah mengapa seseorang harus belajar dari dalam diri. Kandungan dari seorang ibu merupakan simbol alam semesta ini. Pembelajaran ke dalam diri adalah akumulasi dari pembelajaran pada bhuana alit (diri sendiri) dan juga bhuana agung (alam semesta). Dari awal kelahiran manusia sampai dengan lansia, kehidupan ini berada di tengah-tengah alam semesta. Hal inilah mengapa ajaran pada Yayasan Windu Sara bersifat nyata dan tidak bersifat khayalan, karena pembelajarannya adalah pembelajaran ke dalam diri (internal) setelah itu menuju ke luar diri (eksternal). Seperti halnya ketika seseorang meraba bagian tubuh fisiknya dari ujung rambut

hingga ke ujung kaki, maka ia akan merasakan ciri dan identitas dari masing-masing bagian yang dirabanya. Akses dalam diri adalah harapan untuk menanyakan tentang hakikat diri sendiri, ini dimaksudkan agar seseorang dapat mengenal, memahami dan mengatur dirinya sendiri. Hal inilah yang menjadi bobot inti pokok yang dipelajari di Windu Sara. Bobot adalah menanyakan, mengenal, memahami, mengatur diri sendiri yang inti pokoknya dibahas dalam windu sara (wawancara tgl 20 Agustus 2022).

Setiap orang di dunia ini memiliki pikiran dalam kehidupannya. Pikiran dapat mengatur tubuh dan napas dari kehidupan manusia. Jika seseorang mempunyai akses ke dalam diri sendiri, maka pikiran dapat mengatur seluruh organ di dalam tubuh, terutama organ jantung. Jantung dapat diatur ritmenya seperti praktik yang pernah dialami secara langsung oleh Pembina Yayasan Windu Sara, pembina pernah melakukan praktik agar jantung bisa berhenti tapi tidak mati.

Secara psikologis, menurut I Gusti Putu Karep sebagai Pembina Yayasan Windu Sara, mengatakan bahwa jantung itu dapat

menguasai pikiran, tetapi disini usaha yang dilakukan adalah agar pikiran itu menguasai jantung dan semua organ yang berada di dalam tubuh, dan organ di dalam tubuh ini akan mengatur semua peredaran rasa yang berada di dalam maupun di luar tubuh seseorang. Jika seseorang dapat melembutkan napas, mengatur jantung dan seluruh organ dalam tubuhnya dengan baik, maka secara otomatis rasa akan mempengaruhi darah dan peredaran darah di dalam tubuh, sehingga pencernaan tubuh dapat berjalan dengan lancar, napas jika halus dan semakin terasa halus, maka sang diri akan merasakan energi yang besar. Ini ditemukan dari yoga Bali kuno di yayasan windu sara (wawancara tanggal 22 Agustus 2022).

Setelah peredaran darah dan pencernaan ini bagus, maka pola pikir dan perasaan seseorang akan menjadi lebih tenang dan lebih damai. Dari pikiran akan menyebar mempengaruhi ke seluruh tubuh, kemudian dari seluruh tubuh ketika panca indera melakukan kontak dengan dunia luar, maka tubuh fisik ini menjadi cikal bakal dari unsur atau komponen pembentuk pikiran.

Alam Pikiran (*Kosa*) berarti "lapisan pikiran". Lapisan pikiran manusia, selain tubuh fisik, yang meskipun secara teknis bukan kosa itu sendiri diberi nama Annamaya ("makanan") kosa. Cara alami pengembangannya adalah melalui diet dan latihan fisik. Dalam praktik di yayasan windu sara juga dikembangkan melalui praktik asana, tirthayatra dan brata puasa. Pikiran terdiri dari beberapa lapisan, yakni: (1) Pikiran Mentah (kasar) disebut Kamamaya Kosa. Kama berarti "keinginan." Lapisan pikiran yang paling dangkal inilah yang bertanggung jawab atas ketertarikan dan kebencian terhadap rangsangan sensorik dan reaksi fisik terhadap rangsangan tersebut. Dikembangkan secara alami melalui bentrokan fisik dan untuk sadhaka (praktisi spiritual) dengan mengikuti Yama dan Niyama. (2) Pikiran Halus disebut Manomaya Kosa. Manusia berarti "makhluk yang berpikir", dan lapisan pikiran inilah yang memberikan pengalaman kesenangan dan rasa sakit melalui pikiran, ingatan dan mimpi. Kosa ini dikembangkan secara alami melalui bentrokan atau kontak fisik. Di yayasan windu

sara dilakukan sadhana melalui pranayama dengan ide kosmik dalam mengembangkan lapisan ini. Tiga lapisan pikiran yang lebih dalam selanjutnya secara kolektif dikenal sebagai pikiran kausal. Kausal menandakan bahwa lapisan-lapisan ini berada dalam kontak paling langsung dengan kesadaran kausal dari mana pikiran telah berevolusi dan di dalamnya ia berada.

Lapisan pertama dari Pikiran Kausal adalah *Atimanasa Kosa* (pikiran supramental). Merupakan lapisan intuitif, yang memberikan kapasitas untuk fenomena seperti mimpi intuitif, kewaskitaan, telepati dan wawasan kreatif. Cara alami pengembangannya adalah melalui olah batin, dan di yayaan windu sara sadhana dengan metode pratyahara (penarikan) seperti melakukan mantra, puja dilakukan untuk mengembangkan lapisan ini. Lapisan kedua dari pikiran kausal adalah *Kosa Vijnanamaya* (pikiran subliminal). Vijnana berarti "pengetahuan khusus," dan mencakup banyak kualitas pikiran yang lebih tinggi seperti viveka (hati nurani, atau diskriminasi, kemampuan untuk menentukan yang benar dari yang salah) dan vaeragya (tidak terikat,

kesadaran bahwa tidak bijaksana untuk terikat pada keterbatasan apa pun). Perkembangan alami kosa ini adalah melalui bentrokan batin, dan perkembangannya dipercepat oleh proses dharana.

Lapisan paling halus dari pikiran kausal adalah Hiranya Maya (emas) Kosa, atau pikiran kausal halus. Di sini kesadaran pikiran sangat dekat dengan pengalaman langsung Kesadaran Agung. Hanya ada pemisahan selubung ketidaktahuan yang tipis. Perkembangan alaminya adalah melalui daya tarik bagi Yang Agung, dan dhyana mempercepat proses ini untuk sadhaka. Pelajaran meditasi yayanan windu sara mengembangkan semua lapisan pikiran secara seimbang. Perkembangan pikiran adalah proses bentrokan dan kohesi. Setiap kali tindakan dilakukan itu menciptakan kesan atau reaksi potensial dalam pikiran yang disebut dengan samskara, distorsi pikiran yang menunggu ekspresi. Untuk mengekspresikan *samskara* seseorang, pengalaman yang berbeda (beberapa menyenangkan dan lainnya menyakitkan) harus ditemui, tergantung pada *samskara*

yang ingin diungkapkan. Tetapi terlepas dari apakah pengalaman itu menyenangkan atau menyakitkan, dari sudut pandang spiritual, pengalaman itu selalu diinginkan karena memfasilitasi kelelahan para *samskara* seseorang, karenanya pemurnian pikiran dan konsekuensinya meningkatnya keinginan untuk penggabungan kosmik.

Jadi rintangan dan kesulitan dianggap bermanfaat di jalan spiritual. Untuk kemajuan yang optimal, oleh karena itu, latihan spiritual harus dikombinasikan dengan perjuangan duniawi dan ini lebih disukai dalam bentuk pelayanan sosial. Untuk itu lebih baik jika mempelajari yang lebih besar untuk menerapkan satu pelajaran dari pada mendengarkan banyak pelajaran tapi tidak menerapkannya sama sekali. Setiap pelajaran yang dipelajari harus dapat dipraktikkan dalam keseharian hidup untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh.

Itulah mengapa kembali pada tujuan hidup umat Hindu yaitu "*moksartham jagadhitaya ca iti dharma*", yang berarti bahwa agama (dharma) bertujuan untuk mencapai kebahagiaan rohani dan kesejahteraan hidup

jasmani atau kebahagiaan secara lahir dan batin. Tujuan ini secara rinci disebutkan di dalam *Catur Purusa Artha*, yaitu empat tujuan hidup manusia, yakni: 1) *Dharma*; 2) *Artha*; 3) *Kama* dan 4) *Moksa*. *Dharma* berarti kebenaran dan kebajikan, yang menuntun umat manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keselamatan. *Artha* adalah benda atau materi yang dapat memenuhi atau memuaskan kebutuhan hidup manusia. *Kama* artinya hawa nafsu/keinginan, ini juga berarti kesenangan sedangkan *Moksa* berarti kebahagiaan yang tertinggi atau kelepasan.

Di dalam memenuhi segala nafsu dan keinginan harus berdasarkan atas kebajikan dan kebenaran yang dapat menuntun setiap manusia di dalam mencapai kebahagiaan. Karena seringkali seseorang menjadi sengsara dalam memenuhi nafsu atau kamanya jika tidak berdasarkan atas dharma. Oleh karena itu dharma harus menjadi pengendali dalam memenuhi tuntunan kama atas artha, sebagaimana disyaratkan di dalam *Sarasamuscaya* 12 berikut ini:

*Kamarthau Lipsmanastu
dharmmamewaditascaret,*

*nahi dhammadapetyarthah
kamo vapi kadacana.*

Terjemahannya:

Pada hakikatnya, jika artha dan kama dituntut, maka seharusnya dharma hendaknya dilakukan lebih dulu. Tidak tersangsikan lagi, pasti akan diperoleh artha dan kama itu nanti. Tidak akan ada artinya, jika artha dan kama itu diperoleh menyimpang dari dharma.

Jadi dharma mempunyai kedudukan yang paling penting dalam Catur Purusa *Artha*, karena dharmalah yang menuntun manusia untuk mendapatkan kebahagiaan yang sejati. Dengan jalan dharma pula manusia dapat mencapai Surga, sebagaimana pula ditegaskan di dalam *Sarasamuscaya* 14 berikut ini:

*Dharma ewa plavo nanyah
svargam samabhivanchatam
sa ca naurpvanijasstatam
jaladheh paramicchatah*

Terjemahannya:

Yang disebut dharma, adalah merupakan jalan untuk pergi ke sorga, sebagai halnya perahu sesungguhnya adalah merupakan alat bagi orang dagang untuk mengarungi lautan.

Selanjutnya di dalam *Canti Parwa* disebutkan pula sebagai berikut:

*Prabhawar thaya bhutanam
dharma prawacanam krtam
yah syat prabhawacam yuktah
sa dharma iti nicacayah*

Terjemahannya:

Segala sesuatu yang bertujuan memberi kesejahteraan dan memelihara semua makhluk, itulah disebut dharma (agama), segala sesuatu yang membawa kesentosaan dunia itulah dharma yang sebenarnya.

Demikian pula *Manusamhita* merumuskan dharma itu sebagai berikut:

“Weda pramanakah creyah sadhanam dharmah”

Terjemahannya:

Dharma (agama) tercantum di dalam ajaran suci Weda, sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan hidup, bebasnya roh dari penjelmaan dan manunggal dengan *Hyang Widhi Wasa* (Brahman).

Hal senada juga dijelaskan di dalam dalam *Sarasamuscaya* 16 berikut ini:

*Yathadityah samudyan vai tamah
sarvvam vyapohati
evam kalvanamatistam
sarvvaapam vyapohati*

Terjemahannya:

Seperti perilaku matahari yang terbit melenyapkan gelapnya dunia, demikianlah orang yang melakukan dharma, adalah memusnahkan segala macam dosa.

Demikianlah dharma merupakan dasar dan penuntun manusia di dalam menuju kesempurnaan hidup, ketenangan dan keharmonisan hidup lahir bathin. Seseorang yang tidak mau menjadikan dharma sebagai jalan hidupnya maka tidak akan mendapatkan kebahagiaan tetapi kesedihanlah yang akan dialaminya. Hanya atas dasar dharmalah manusia akan dapat mencapai kebahagiaan dan kelepasan, lepas dari ikatan duniawi ini dan mencapai Moksa yang merupakan tujuan tertinggi.

Menurut I Gusti Putu Karep, sebagai pembina yayasan windu sara, menjelaskan bahwa jika seseorang tidak mengetahui

tentang kelepasan dalam hidupnya, hal inilah yang akan menjadi energi negatif yang semakin lama akan semakin menumpuk dan mengotori lingkungan disekitar. Pencemaran lingkungan ini terjadi karena seseorang tidak menyadari akan rohnya sendiri, tidak menyadari akan kesejatan atmanya sendiri. Di Yayasan Windu Sara klasifikasi atma dan roh itu ada tiga, yaitu: 1) *Atma purusa*.; 2) *Atma pradana* dan juga 3) Roh. Roh berasal dari akar kata *rah*. *Rah* ini setiap saat bisa mati (wawancara tanggal 22 Agustus 2022).

Kelepasan adalah dengan kesadaran kita melepaskan segala hasil dari setiap karyanya roh, di dalam tubuh kita darah merah dan darah putih memiliki energi, darah ini kemudian akan menjadi akal budi dan akal pikiran. Bilamana akal budi dan akal pikiran ini bersifat konstan dengan tidak mengalami proses transformasi dalam hidup. Maka seseorang tidak akan bisa berubah hal ini tentunya akan berbanding terbalik dengan perubahan dunia dan zaman yang terus mengalami perubahan secara dinamis.

Dalam hal kematian roh, ini merupakan kematian dari energi sel inti dari sel yang

terdapat di dalam tubuh manusia. Itu mengapa setiap roh harus dibersihkan, di yayaan windu sara sebelum awal pembelajaran dilakukan pemuliaan pada roh manusia. Ini artinya sebelum seseorang meninggal, inti dari sel itu telah dibersihkan terlebih dahulu. Sehingga akan menjadi roh yang bersih dan suci. Roh yang bersih ini tiada bedanya seperti bayangan, kemanapun seseorang pergi, bayangan itu akan selalu mengikutinya. Jika seseorang dalam hidupnya benar-benar dapat membersihkan rohnya maka akan memiliki akses bolak balik, masuk keluar di dalam dirinya sendiri. Sedangkan roh yang tidak pernah dibersihkan, maka akan menjadi makhluk halus, menjadi wong samar, hidupnya akan selalu di alam bawah dan sulit sekali berada di alam atas.

Roh yang suci adalah roh yang selalu dibersihkan semasih berada didalam tubuh, ini artinya posisi roh belum sampai terlepas dengan tubuh fisiknya. Kalau dalam puja disebut dengan mantra "*Ong Rah Pat Astra Ya Namah*"; makna kata *rah* adalah roh dan makna dari kata *pat* artinya lepas. Disini dalam konteks kamoksan atau kelepasan

adalah mengabadikan sesuatu yang baik dan benar. Ini sama seperti ketika kita bekerja dan mendokumentasikannya pada media penyimpanan *google drive*. Disertai dengan kata "*svaha*", kata *svaha* berasal dari kata *svah*, yang berarti abadi. Apapun yang berada di dalam alam *svah* adalah abadi. Jadi kita mengabadikan kebaikan diri sendiri yang kita anggap benar dengan mengakui Tuhan dan alam semesta ini.

Manusia merupakan makhluk yang sempurna di dunia ini jika dibandingkan dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Manusia di dalam ajaran Agama Hindu dikatakan sempurna karena memiliki bayu (kemampuan bergerak), sabda (kemampuan bersuara) dan idep (kemampuan berpikir). Makhluk lain, seperti binatang hanya memiliki dua kemampuan saja, yakni bayu (kemampuan bergerak) dan sabda (kemampuan bersuara). Binatang tidak memiliki kemampuan berpikir (idep), oleh karena itu binatang beraktivitas berdasarkan naluri, tidak berdasarkan pikiran. Tumbuh-tumbuhan hanya memiliki kemampuan tumbuh (bayu) saja, ia tidak memiliki sabda

(kemampuan bersuara) dan kemampuan berpikir (*idep*).

Dalam melaksanakan rutinitas sehari-harinya, sebagian dari kita jarang sekali melibatkan pengetahuan yang benar dalam mengambil suatu keputusan akan sebuah obyek atau permasalahan. Pengambilan suatu kesimpulan lebih banyak dipengaruhi oleh ego dan nafsu (keinginan), sehingga tidak sedikit yang pada akhirnya menghasilkan kekecewaan dan melanggar aturan atau ajaran agama, moral dan etika.

Untuk itu pengetahuan merupakan unsur yang paling penting dalam kehidupan manusia, dengan kemampuan berpikir (*idep*) dapat menghasilkan pengetahuan hingga seseorang memiliki pertimbangan yang benar dan yang salah, mana yang dapat dilakukan dan mana yang dilarang oleh agama dan aturan-aturan di dunia demi terwujudnya kehidupan yang harmoni. Baik itu harmoni dengan Tuhan, harmoni dengan sesama dan harmoni dengan lingkungan.

Menurut *Nyàya Darúana*, ada empat cara pengamatan yang dapat dilakukan seseorang dalam mencapai pengetahuan atau

kebenaran (Maswinara, 1999). Empat cara pengamatan tersebut adalah:

1. *Pratyaksa Pramana* atau pengamatan langsung

Pratyakûa Pramàóá atau pengamatan langsung memberikan pengetahuan kepada kita mengenai obyek-obyek menurut keadaannya sendiri. Pengetahuan ini disebabkan adanya hubungan langsung antara panca indera dengan obyek-obyek yang diamati, dimana hubungan yang terjadi ini sangat nyata, karena setiap indra dibuat oleh unsur-unsur alam semesta. Kelima unsur alam semesta ini disebut *Panca Maha Bhûta*. *Panca Maha Bhûta* terdiri dari *àkàúa*, *vàyu*, *teja*, *àpáá*, *pâthivì* dan *ether*. Unsur-unsur halus dari *Panca Maha Bhûta* adalah: suara (bunyi), sentuhan (raba), rupa (warna), rasa (kecap) dan bau (penciuman). Unsur halus dari *teja* (api) adalah mata, yang dapat melihat dan membedakan rupa atau warna. Demikian pula halnya dengan unsur halus dari *àkàúa* (*ether*) adalah *úabda* (suara).

Dalam *Pratyaksa Pramàna* ada dua tingkat pengamatan, yaitu: *Savikalpa*

(pengamatan yang menentukan) dan *Nirvikalpa* (pengamatan yang tidak menentukan). Pada *savikalpa pratyaksa*, pengamatan terhadap suatu obyek dibarengi dengan pengenalan terhadap ciri-ciri, sifat-sifat dan juga subjeknya. Sehingga pengamatan *savikalpa* prosesnya menyeluruh dan tidak pada bagian tertentu saja, contohnya ketika kita melihat seutas tali. Kita memperhatikan secara keseluruhan tali tersebut, dimulai dari ukuran, bentuk, hingga pada warna yang pada akhirnya kita dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwa benda tersebut merupakan seutas tali, sedangkan dalam *nirvikalpa pratyaksa*, pengamatan terhadap suatu obyek adalah sebagai obyek saja tanpa penilaian, tanpa suatu pengenalan, dan pencirian yang terang dan tegas, tanpa hubungan dengan sebuah subyek, sehingga yang dilihat atau diamati hanyalah obyek itu saja yang dianggap benar dan nyata. Contohnya ketika kita melihat sebuah tali tanpa melakukan pengamatan yang kritis didalamnya sehingga bisa saja kesimpulan yang diambil ketika melihat seutas tali tersebut adalah seutas tali atau seekor ular.

Nirvikalpa adalah suatu pengertian sederhana sedangkan *savikalpa* adalah keputusan yang memastikan dari obyek yang sama. Selain contoh tali dan ular di atas, contoh lain dari kedua konsep ini dapat kita temukan hampir dalam setiap kehidupan kita, salah satu contohnya adalah fatamorgana dan kolam air di padang pasir. Penerapan *Pratyakûa Pramàóá* ini tidak hanya ditujukan kepada obyek-obyek benda saja, tetapi juga dapat ditujukan terhadap tingkah laku kelompok (makhluk), termasuk manusia. Jadi *Pratyakûa Pramàóá* adalah keseluruhan yang dialami melalui organ indra kita, seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, pengecapan dan sentuhan.

2. *Anumàna Pramàóá* atau melalui penyimpulan

Pada *Anumàna Pramàóá* terdapat suatu perantara diantara subyek dan obyek, dimana pengamatan langsung dengan indra saja tidak dapat secara langsung menyimpulkan hasil dari pengamatan, melainkan melalui beberapa tahapan (*avayava*). Walaupun tampaknya proses pengamatan ini melalui sebuah perantara,

tetapi perantara itu sendiri berkaitan sangat erat dengan sifat dari obyek yang diamati.

Jika dihubungkan dengan proses penyimpulan dalam *Anumāna Pramāṇa*, melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. *Pratijñā*, yaitu memperkenalkan obyek permasalahan tentang kebenaran pengamatan, misalnya gunung itu berapi.
2. *Hetu*, yaitu alasan penyimpulan, dalam hal ini adalah terlihatnya asap yang keluar dari gunung tersebut.
3. *Uddharaṇa*, yaitu menghubungkan dengan aturan umum tentang suatu masalah, dalam hal ini adalah segala yang berasap tentu ada apinya.
4. *Upaśyana*, yaitu pemakaian aturan umum itu pada kenyataan yang dilihat, yaitu bahwa gunung itu berapi.
5. *Nigamana*, yaitu penyimpulan yang benar dan pasti dari seluruh proses sebelumnya, kesimpulannya bahwa gunung itu berapi.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak hal yang sering pengamatannya dilakukan secara *Anumāna Pramāṇa*, yaitu dengan cara menarik kesimpulan berdasarkan analisa proses sebelumnya, sehingga kita dapat

mengenali obyek secara pasti dan benar. *Anumàna Pramàóá* juga merupakan sebuah ajaran untuk menyederhanakan pikiran kita dalam mengamati sebuah obyek yang tidak hanya dengan bantuan indra-indra yang kita miliki melainkan juga dengan pendalaman spritual, terkadang perlu *manana* (meditasi dan perenungan dengan inisiasi didalamnya oleh seorang guru) dan *yukti* (apa yang diajarkan oleh guru dengan bantuan mental seseorang) yang pada akhirnya memperoleh sebuah pengetahuan yang benar. Sebagai contoh ketika ada pertanyaan dalam benak kita mengenai *moksa, paramàtma, jivàtma* yang tidak dapat diketahui oleh indra kita. Kesemuanya itu hanya dapat dipahami melalui *Anumàna Pramàóá* atau penyimpulan beralasan. Kita dapat mengetahui yang tidak diketahui melalui yang diketahui.

Hubungan Tuhan dan manusia dijelaskan dalam berbagai macam cara, seperti didalam kitab-kitab *Upanisad*. Seperti perumpamaan dengan dua ekor burung yang bertengger pada sebatang pohon yang sama (Maswinara, 2000). Hubungan antara roh pribadi dengan realitas kosmis telah

dipersonifikasikan seperti itu, dimana melalui kelahiran dan kematian yang tidak terhitung jumlahnya paramàtma menjadi penjaga sang *jivàtma*. Dalam pengembaraannya di alam semesta ini *jivàtma* berulang kali mengalami evolusi, berganti-ganti tubuh sesuai dengan keinginan yang tanpa didasarnya, karena semuanya itu dipolakan oleh pikirannya dalam melakukan kegiatannya sehari-hari, sehingga karma *vàsàna* yang ada dari satu kelahiran menuju kelahiran berikutnya menentukan jenis tubuh yang diinginkannya.

Titib (1994), menyatakan bahwa kelahiran seseorang tergantung dari karma yang telah dilaksanakan pada masa kehidupannya yang lalu, demikian pula kehidupannya kini akan menentukan penjelmaannya di masa yang akan datang. *Nyàya* menganggap *àtma* sebagai materi dan kesadaran adalah sifat dari *àtma* tersebut. *Àtma* merupakan tempat kediaman dari *jñana* atau kecerdasan, pengetahuan dan kemampuan untuk mengetahui.

Nyàya menyebut *jivàtma* (pengetahuan atau kesadaran terbatas) dan *paramàtma* (pengetahuan tertinggi) sehingga disebut

Kiñcitajña, yang artinya memiliki pengetahuan yang sangat sedikit dan *paramàtma* adalah *sarvajña* atau serba tahu (mengetahui segalanya). Ajaran ini ternyata memiliki hubungan benang merah dengan ajaran yang tertuang didalam lokal genius di Bali, yakni *Tattwa Jñana*.

Melalui Upanisad dan *Upadeúa* (ajaran) guru, seseorang mendapatkan pemurnian pikiran dari seorang guru. Melalui ajaran ini, seorang guru memberikan petunjuk-petunjuk yang benar. Pada tahapan ini dapat menghilangkan pikiran seseorang dalam menghilangkan keraguannya untuk memahami sebuah obyek atau permasalahan. Oleh karena itu, sebelum sampai pada sebuah kesimpulan, kegiatan pemeriksaan secara sepintas akan keseluruhan proses yang tidak benar mungkin saja terjadi. Pembuktian seperti *Anumàna Pramàóá* ini dapat membantu seseorang dalam menguji dan mempertebal keyakinannya.

3. *Upamàna Pramàna* atau melalui perbandingan *Upamàóá*

Pramàóá adalah cara pengamatan dengan membandingkan kesamaan-kesamaan yang mungkin terjadi atau terdapat di dalam obyek yang diamati dengan obyek yang telah ada (Maswinara, 1999).

Contohnya seorang anak yang diberitahu ayahnya bahwa binatang yang namanya rusa itu rupanya mirip dengan kijang, bahkan sama besar dengan antelope. Dalam hal ini si anak telah mengetahui binatang yang rupanya kijang dan antelope, maka ketika si anak pergi ke kebun binatang dan melihat seekor kijang yang rupanya mirip dengan antelope, ia segera menyimpulkan bahwa binatang tersebut adalah rusa, seperti yang dikatakan ayahnya.

Jadi dalam hal ini, si anak mencoba membandingkan kenyataan yang dilihatnya dengan apa yang telah didengarnya, disertai tambahan keterangan tentang rupa yang mirip dengan rusa serta besarnya sebanding dengan kijang yang sama-sama bertanduk. Contoh lainnya seorang anak yang diberitahu ibunya bahwa binatang yang namanya kuda itu rupanya mirip dengan keledai tetapi lebih besar, bahkan sama besar dengan zebra.

Dalam hal ini anak telah mengetahui binatang yang rupanya zebra dan keledai, maka ketika anak pergi ke kebun binatang dan melihat seekor zebra yang rupanya mirip dengan keledai, ia segera menyimpulkan bahwa binatang tersebut adalah kuda, seperti yang dikatakan ibunya.

Jadi dalam hal ini, seorang anak mencoba membandingkan kenyataan yang dilihatnya dengan apa yang telah didengarnya, disertai tambahan keterangan tentang rupa yang mirip dengan kuda serta besarnya sebanding dengan zebra. Inilah yang disebut dengan *Upamàna Pramàna*.

4. *Sabda Pramàna* atau melalui penyaksian

Sabda Pramàna adalah pengetahuan yang diperoleh melalui kesaksian (sabda) dari seseorang yang dapat dipercaya kata-katanya ataupun naskah-naskah yang diakui kebenarannya. Berawal dari hal ini terdapat dua jenis kesaksian, yaitu:

1. *Laukika Sabda*, yaitu bentuk kesaksian yang berasal dari orang yang dapat dipercaya dan kesaksiannya dapat diterima menurut logika atau akal sehat; misalnya program siaran kesehatan di salah satu radio swasta

atau stasiun televisi yang kita peroleh dari seorang penyusun program tersebut.

2. *Vaidika Sabda*, yaitu bentuk kesaksian yang didasarkan pada naskah-naskah suci, seperti *Bhagavad Gita* dan *Veda Sruti*. Misalnya seseorang menjelaskan tentang Tuhan (*Brahman*), alam semesta, karma dan lainnya.

Purusa dan Pradhana

Manusia adalah salah satu makhluk ciptaan Tuhan di dunia ini. Setiap kelahiran manusia di dunia ini membawa dua sifat, yakni sifat hewani dan sifat Illahi. Kedua sifat ini mempengaruhi seseorang untuk cenderung melakukan kejahatan atau kebaikan dalam hidupnya. Sifat hewani dalam diri manusia memberi mereka kecenderungan menuju kenikmatan duniawi yang bersifat sementara. Di bawah pengaruh sifat ini, manusia memiliki naluri untuk mencari makan, minum dan keinginan untuk memenuhi segala keinginan fisik lainnya.

Rasa ketertarikan pada pemenuhan kepuasan lahiriah tersebut disebabkan karena dalam pengaruh sifat hewani tersebut. Namun

seiring berjalannya waktu, segala keinginan yang bersifat untuk memuaskan keinginan jasmani hanyalah bersifat sementara karena kebahagiaan yang diperoleh hanya sampai pada alam *Manomaya kosha* (alam pikiran) saja. *Manomaya kosha* adalah bagian ketiga dari panca maya kosha. Dalam ajaran yoga, panca maya kosha menggambarkan suatu perspektif kemiripan dengan pandangan biopsikososial dan spiritual (Pearson, 2019:80).

Masing-masing selubung / aspek ini dianggap penting, baik penerapan praktik maupun filosofinya. Keseluruhan selubung / kosha ini tidak terpisahkan antara satu dengan lainnya. Setiap individu adalah keseluruhan yang terintegrasi secara holistik. Segala penyakit baik yang berada di tubuh fisik maupun tubuh mental adalah fenomena biopsikososial yang kompleks dan manusia adalah organisme kompleks yang berinteraksi dengan lingkungan. Panca maya kosha dalam yoga dapat berfungsi sebagai kerangka biopsiko-sosial kerohanian untuk membantu orang yang sakit dengan cara yang lebih terintegrasi. Dalam bahasa Sanskerta, kata

panca berarti lima, *maya* berarti tubuh dan *kosha* berarti sarung/lapisan. Jadi *panca maya kosha* adalah lima lapisan selubung tubuh manusia. Setiap individu terbuat dari lima aspek atau badan, kelima lapisan ini adalah:

- (i) *Annamaya Kosha* adalah badan kasar yang terbentuk dari sari-sari makanan. *Annamaya kosha* disebut juga sebagai “tubuh materi” sebagai tingkat pertama dari pengalaman tubuh. *Kosha* ini mencakup komponen tubuh bersamaan dengan kebutuhan tubuh seperti kelaparan dan kehausan.
- (ii) *Pranamaya Kosha* merupakan sistem pernapasan, daya vital, kekuatan hidup (energi prana). *Pranamaya Kosha* sebagai lapisan yang terdiri dari sistem nadi dan prana. *Pranamaya kosha* adalah dimensi energi yang berada dalam diri seseorang. Ciri-ciri tubuh saat merasa lesu, memiliki otot yang kencang dan kelelahan terkait dengan selubung ini.
- (iii) *Manomaya Kosha* adalah segenap susunan mental, sarung psikis (energi pikiran kasar). Sebagai lapisan tubuh pikiran dan emosi. *Manomaya kosha* adalah tubuh

mental. Berkaitan dengan kebutuhan, keinginan, ambisi seseorang. Agitasi dan depresi pikiran berhubungan dengan kosha ini, seperti juga kebiasaan, pemenuhan kebutuhan, keinginan, kebencian berada dalam selubung ini.

- (iv) *Vijnanamaya Kosha* adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi pikiran yang halus atau lapisan pengetahuan sejati. Sebagai lapisan tubuh kebijaksanaan dan intuisi. Sebagai lapisan tubuh kebahagiaan. adalah pikiran yang lebih tinggi, halus, sebagai bagian dari pikiran yang sadar dan kontemplatif dari aspek-aspek diri lainnya.

Anandamaya Kosha adalah lapisan badan yang tersusun dari pikiran transenden yang menghasilkan kebahagiaan. *Anandamaya kosha* berisikan pengalaman kebahagiaan, yang berasal dari perpaduan pikiran individu dengan pikiran kosmik. Kosha ini juga dapat mencakup sifat spritual seseorang atau perasaan memiliki tujuan, makna atau hubungan dengan diri sendiri, orang lain atau sesuatu yang lebih besar dari itu semua (Pearson dkk, 2019:80).

Tabel 1. Tabel *Panca Maya Kosha* lengkap dengan aspek dan fungsinya (Dok. Widya Sena, 2022)

Aspek	Fungsi
Fisik	Sistem Tubuh
Energi	Daya Hidup
Pikiran Kasar	Pikiran dan Emosional
Pikiran Halus	Metakognisi
Kedamaian dan Kebahagiaan	Keterkaitan dan Tujuan hidup

Dari Tabel 1 *Panca Maya Kosha* di atas menjelaskan ilustrasi *Panca Maya Kosha*. Ketiga sarung atau pembungkus (*Annamaya Kosha*, *Pranamaya Kosha* dan *Manomaya Kosha*) bersifat materiil karena terdiri dari modifikasi *pradhana*, baik yang kasar maupun yang lebih halus, sedangkan kedua sarung berikutnya (*Vijnanamaya Kosha* dan *Anandamaya Kosha*) bersifat non materiil atau non *pradhana*. Kelima selubung/lapisan/pembungkus itu saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Sejatinya setiap manusia menginginkan kebahagiaan yang hakiki, yakni

mencari yang nirbatas atau kesadaran spiritual. Kerinduan akan yang nirbatas inilah yang merupakan sifat bawaan dari manusia. Kebahagiaan diperoleh dengan memenuhi apa yang diinginkannya. Bila seseorang tidak mendapatkan apa yang diinginkannya pikirannya akan tidak bahagia dan tubuhnya menjadi mudah terserang penyakit. Seseorang akan memperoleh kebahagiaan sejati bila tubuh dan pikirannya sadar dengan masuk ke dalam proses pencapaianNya. Kesadaran tidak menginginkan kesenangan duniawi sebab kesenangan duniawi bersifat terbatas. Dharma dari manusia adalah untuk menyadari esensi kesadaran spiritual, yang pada akhirnya mencapai kebahagiaan nirbatas. Hanya dengan cara *dharma* inilah maka manusia dapat menikmati kebahagiaan yang sejati.

Kebahagiaan tersebut dapat diperoleh tentunya dengan memahami esensi purusa dan *pradhana* sebagai unsur awal pembentuk seluruh ciptaan di alam semesta ini. Kesadaran kosmos atau kesadaran dalam totalitas juga dikenal sebagai *citi shakti* atau purusa (Anandamurti, 2004:17). Purusa juga

dikenal dengan berbagai sebutan seperti *caetanya*, *consciousness* atau kesadaran.

Purusa berasal dari kata “*pure shete yah sah purusah*”, yang berarti bertugas sebagai saksi yang terletak mutlak di dalam setiap wujud atau pribadi. *Purusa* adalah kesadaran dan bahan dasar pembentuk segalanya di alam ini. Segala sesuatu dalam ciptaan di dunia ini memiliki kesadaran. Batu, kayu, besi bahkan bumi ini memang kelihatannya benda mati, namun sebenarnya semuanya itu wujud dari kesadaran (*purusa*). Hal ini karena pengaruh oleh guna dari *pradhana* yang memberikan kualitas benda-benda tersebut tampak seperti benda yang mati, tanpa kesadaran (Anandamurti, 2004:17).

Purusa adalah suatu wujud yang halus dan hanya dapat dipahami oleh pikiran dalam ekspresi obyektif. *Purusa* tidak hanya sekedar hadir sebagai penyebab material (wujud) tetapi juga sebagai saksi terhadap semua keadaan dan kondisi. Wujud keduanya, baik *purusa* maupun *pradhana* adalah halus. *Pradhana* sebagai prinsip yang memberikan kualitas pada wujud abstrak ini juga hanya dapat dipahami sebagai suatu energi, daya

atau prinsip yang tidak dapat terlihat meskipun memberikan kualitas yang paling kasat pada banyak hal. Contohnya api adalah suatu obyek kasat dan atributnya adalah prinsip pembakarannya juga merupakan kualitas yang kasat. Betapa kasatnya suatu atribut, maka bentuknya akan selalu halus (Anandamurti, 2004:17).

Suatu energi atau suatu prinsip tidak akan pernah memiliki wujud. Sesungguhnya energi dan zat adalah dua unsur yang berbeda. Jika zat adalah sesuatu yang menempati ruang dan memiliki massa, seperti: emas, besi, tembaga dan balon. Sedangkan energi bukanlah zat yang menempati ruang dan juga tidak memiliki massa. Contohnya adalah panas, bunyi, cahaya dan listrik.

Secara etimologi Pradhana berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti melakukan sesuatu dengan cara khusus. Pradhana adalah wujud yang mengendalikan fenomena atau gejala alami. Pradhana bukan sebuah kualitas ataupun sifat dalam sebuah materi. Misalnya, kualitas dari pembakaran disebut sebagai sifat api. Harus ada sesuatu yang memberi

kualitas pada api, seperti halnya juga ada sesuatu yang harus memberikan kualitas pada atman. Atman atau Kesadaran jiwa membentuk keberadaannya hanya karena diberikan kualitas oleh Pradhana. Dengan kata lain, pradhana memberi energi kualitas pada atman untuk merasakan keberadaannya dalam melakukan setiap kegiatan (Anandamurti, 2004:13).

Keunikan *pradhana* sebagai daya yang unik karena memberikan kualitas pada atman untuk merasakan kesadarannya. Karena pradhana hanya berfungsi sebagai daya atau energi, maka pradhana tidak dapat memperoleh bentuk, namun jika pradhana memperoleh bentuk maka fungsinya sebagai pemberi kualitas daya atau energi akan hilang.

Pradhana adalah prinsip dari Purusa, Unsur pradhana berada dan menyatu di dalam purusa. Purusa dan pradhana tidak dapat terpisahkan antara satu dengan lainnya, seperti halnya prinsip pembakaran (daya bakar) dari api tidak dapat dipisahkan dari api. Setiap hal yang memperoleh suatu kualitas dengan sifat tertentu karena

pengaruh suatu prinsip (daya) tidak akan ada apabila prinsip tersebut ditarik darinya.

Atman (kesadaran jiwa) adalah keberadaan yang menyaksikan dan hanya menyadari keberadaannya jika diberi kualitas untuk bermanifestasi sebagai “aku” dalam “aku ada”. Prinsip dari *pradhana* yang membentuk keberadaan dari atman dengan memberikan kualitas pada purusa disebut *sattva guna*, prinsip *sattvika* (halus) dan bagian pikiran yang memberikan rasa “aku ada” disebut *maha tattva* atau *buddhi tattva*. Karena pengaruh *sattva guna* dari *pradhana*, atman memanasifestasikan dirinya sebagai *maha tattva* atau *buddhi tattva*.

Purusa sebagai bahan dasar pembentuk seluruh ciptaan ini dan di sisi lainnya *pradhana* memberikan kualitas pada purusa dan menjadikannya dengan berbagai bentuk. Contohnya seorang tukang gerabah membentuk segumpal tanah liat sesuai rancangannya. Segumpal tanah liat itu diumpamakan sebagai purusa dan tukang gerabah itu sebagai *pradhana* yang memberi daya/energi. *Pradhana* memberi seluruh daya pada purusa sesuai kehendaknya untuk

mengubah segumpal tanah liat menjadi berbagai bentuk kerajinan seperti: pot tanah liat, kendi, gentong air, asbak, celengan dan lainnya.

Demikian halnya yang terjadi ketika dalam penciptaan alam semesta ini, pradhana akan memberi energi pada purusa untuk membentuk materi alam semesta ini sesuai kehendaknya. Semakin kuat pengaruh pradhana, maka purusa akan semakin kasar mata, namun semakin berkurangnya pengaruh pradhana maka purusa akan menjadi lebih halus.

Hubungan antara purusa dan pradhana tidak dapat dipisahkan, layaknya selembar kertas yang memiliki dua sisi permukaan. Walaupun ada dua sisi, namun keduanya tidak dapat terpisahkan antara satu sama lainnya. Apabila satu permukaan dari kertas itu dirusak, maka sisi permukaan yang lainpun akan ikut rusak juga. Inilah hubungan antara purusa dan pradhana di dalam pribadi Kosmis. Baik itu purusa maupun pradhana tidak ada satupun darinya yang mampu berdiri sendiri. Kehadiran yang satu tidak mungkin akan terjadi tanpa kehadiran yang

lainnya, keduanya merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Menurut I Gusti Putu Karep sebagai Pembina yayasan windu sara, menjelaskan tentang pradhana dan purusa, atma pradhana dan atma purusa. Atma pradhana adalah aku, yang maha sakti, kalau di Bali disebut "*Ong Idep Aku Sarining Bayu Anoman Duk Tan Hana Paran-Paran*". *Duk Tan Hana Paran-Paran* artinya tidak ada segalanya atau tidak ada apa-apa, sebelum ada sesuatu yang tercipta sesuai dengan kodratnya, seperti matahari bergerak sesuai dengan kodratnya, bumi bergerak sesuai dengan kodratnya, dan seluruh alam semesta ini. Mantra dan puja adalah sekumpulan kata-kata dan bahasa, tetapi sekumpulan kata dan bahasa ini mengena esensinya. Jadi atma pradhana inilah yang memantirkan mantra, mengetahui tentang kebangkitan dan ketidurannya, menghadirkan *cetana* dan *acetana* (wawancara tanggal 22 Agustus 2022).

Sedangkan yang dinamakan atma purusa memberikan fungsi yang abadi didalam hidup ini, semua yang ada di ala mini

bisa berfungsi karena ada atma purusa ini, baik itu rambut, jantung, kaki, seluruh organ yang ada didalam tubuh kita dapat berfungsi karena ada atma purusa. Atma purusa tidak dapat tersentuh oleh kemelekatan indrawi dan kemelekatan duniawi, inilah yang disebut dengan nirguna. Nirguna adalah sangat suci. Sedangkan saguna adalah kesaktian dari atma pradana bisa menjadi apapun, beranekaragam aktivitas hidup ini adalah karena atma pradana. Inilah yang menjadi dasar pengetahuan di yayasan windu sara.

Cetana dan Acetana

Di saat seseorang mengetahui tentang kebangkitan dan ketidurannya maka orang tersebut mengetahui tentang *urip* dan *pati* di dalam hidupnya. Kunci dari *Urip* dan *Pati* adalah *cetana* dan *acetana*. *Cetana* adalah *urip* dan *acetana* adalah *pati*. Di dalam jantung manusia ada ruang hampa, di ruang hampa inilah letaknya *Pati*, bilamana Sang Hyang Atma ada didalam *Pati* maka *acetana* yang terjadi, orang itu akan tidur, tidak merasakan siapapun, tidak adanya teman, keluarga bahkan juga tidak merasakan akan kehadiran

tubuhnya sendiri karena kita tidak ingat, itulah yang disebut dengan *acetana*. Sedangkan pada saat *acetana* telah memasuki media, yakni darah. Pada saat itulah disebut sebagai *cetana*, tidak ada lagi berada diruang hampa seperti *acetana*. Hal inilah yang dikatakan urip atau hidup.

Tuhan dalam Siwa Tattwa yang sering disebut dwaita (oposisi berpasangan) disebut *cetana* dan *acetana*. *Cetana* adalah unsur kesadaran dan *acetana* adalah unsur ketidaksadaran, kedua unsur ini bersifat halus dan bersumber dari segala yang ada (Arniati, 2016). *Cetana* atau unsur kesadaran terdiri dari tiga jenis yaitu, *Parama Siwa Tattwa*, *Sada Siwa Tattwa* dan *Siwatma Tattwa* yang disebut *cetana* telu (tiga tingkat kesadaran). Ketiganya tiada lain adalah Sang Hyang Widhi sendiri yang sudah berbeda tingkat kesadarannya. *Parama Siwa* memiliki kesadaran tertinggi, *Sada Siwa* kesadaran menengah, dan *Siwatma* kesadaran terendah. Tinggi rendahnya tingkat kesadaran itu tergantung pada kuat atau tidaknya pengaruh maya. *Parama Siwa* bebas dari pengaruh maya, *Sada Siwa* mendapatkan pengaruh yang sedang-sedang saja,

sedangkan Siwatma mendapatkan pengaruh yang paling kuat.

Cetana adalah unsur kesadaran dan Acetana yaitu yang tidak sadar. Cetana dan Acetana disebut sebagai sebab mula terciptanya segala yang ada (causa prima) dan merupakan asas kosmis dengan sifatnya yang saling bertentangan. Cetana adalah Siwa Tattwa sedangkan acetana adalah Maya Tattwa. Siwa Tattwa terdiri atas Paramasiwa Tattwa, sedangkan Sadasiwa Tattwa dan Atmika Tattwa adalah Maya Tattwa.

Di yayasan windu sara, konsep bhataras adalah fungsi, fungsi dari 13 elemen yang terdapat di bhuana agung atau alam semesta ini. Bhataras kala merupakan aspek energi yang terdiri dari: 1) Kala sunia (energi langit: agni dan teja), 2) Sang kala dasa bumi yang bertransformasi menjadi dasa bayu yang memberikan fungsi bagi tubuh dan 3) Sang Hyang Adi Kala (energi yang ada di alam dan dalam diri).

Konsep Ketuhanan dalam lontar Tattwa jnana ini menempatkan Bhataras Siwa sebagai kausal tertinggi dalam setiap pemujaannya. Ajaran Ketuhanan dalam Tattwa jnana dalam

menjelaskan ajarannya dimulai dengan memaparkan dua unsur universal yang ada di alam raya ini, yaitu cetana dan acetana. Secara etimologi Cetana berasal dari bahasa sanskerta dari akar kata "*Cetas*" yang berarti jiwa, kesadaran, kepribadian. Cetana adalah unsur kejiwaan atau kesadaran atau kepribadian tertinggi yang bersifat kekal abadi, tidak berawal dan tidak berakhir, suci murni, tidak pernah lupa selalu ingat dan menjadi sumber atau benih atau sumber kejiwaan atau kesadaran alam semesta beserta segala makhluk.

Acetana dilihat dari akar katanya acetanya memiliki awalan "A" yang berarti tidak atau tanpa sehingga berarti tanpa jiwa, tanpa kesadaran, dan tanpa kepribadian. Acetana adalah unsur tanpa jiwa atau kesadaran yang bersifat tidak kekal abadi, selalu lupa atau awidya dan menjadi benih material alam semesta beserta segala makhluk. kedua unsur ini bersifat halus dan menjadi sumber segala yang ada di alam semesta ini. Pertemuan Cetana dan Acetana inilah disebutkan yang menyebabkan adanya ciptaan. Bertemunya *Cetana* dan *Acetana*

menyebabkan menurunnya kesadaran Siwa (*Hyang Widhi*) dan termanifestasikan menjadi Dewa, Manusia, Hewan dan tumbuh-tumbuhan serta segala yang ada termasuk bumi dan alam semesta ini (Darmawan, 2020).

Paramasiwa sebagai kesadaran (cetana) tertinggi sama sekali tidak terpengaruh maya karena itu disebut sebagai *Nirguna Brahman*. Tuhan dalam konsep *Nirguna Brahman* tidak memiliki bentuk tertentu, tidak memiliki nama tertentu, tidak dapat dibayangkan sebagai sesuatu apapun, dalam konsep ini Tuhan tidak dapat dikenali sebagai apapun, sebab Brahman bukanlah ini atau itu (*neti-neti*) (Donder, 2009:33). Hakikat yang disebut *Paramasiwa Tattwa* adalah kesadaran tertinggi yang abadi, yang murni, langgeng, sempurna, tak terbatas oleh ruang dan waktu, tak terukur, tak terbandingkan tak ternoda, tak termanifestasikan. Oleh karena itu, Ia tak mungkin dijelaskan karena tak terpikirkan, karena tanpa atribut, nirguna (Yasa dan Sarjana, 2015:50). Tuhan dalam konsep *Nirguna Brahman* dalam *Paramasiwa Tattwa* disebutkan bahwa Tuhan tidak dapat dibatasi

oleh ruang dan waktu, Ia berada pada wilayah tanpa batas, Ia adalah perwujudan sepi, suci murni, kekal abadi, tanpa aktivitas, tak dapat disimbolkan, tanpa pribadi dan berada diluar jangkauan pemikiran manusia. Beliau sepenuhnya berada di atas pengaruh tiga sifat alam yaitu: kebaikan (*sattvam*), nafsu (*rajas*), dan kebodohan (*tamas*), dengan demikian Beliau disebut pula sebagai *Trigunatita* dan diterima sebagai keadaan tanpa sifat apapun (Untara, 2020).

Paramasiwa Tattwa merupakan wilayah teologi yang susah dijangkau oleh akal pikiran manusia, pengetahuan tentang Tuhan (*Bhatara Siwa*) pada wilayah ini tidak mengizinkan pada memuja-Nya untuk membayangkan Tuhan sebagai apapun karena dalam hal ini sangat sulit membayangkan bagaimana cara memuja Tuhan yang tak terbayangkan dan tak terpikirkan, Pikiran manusia yang terbatas tidak akan bisa mencapai sesuatu yang tidak terbatas, maka diperlukan suatu media/bentuk yang bisa menghubungkan atau memusatkan pikiran manusia kepada pribadi yang dipuja (*Brahman/ Bhatara Siwa*), memuja Tuhan

dengan sebuah media disebut wilayah teologi *Sadasiwa Tattwa* dimana Tuhan dalam wilayah ini bersifat Saguna Brahman (Gunawijaya, 2020).

Ia yang bersifat maha tau, sempurna, kuasa, dan karya. Dengan atribut-nyanini akhirnya eksistensi Tuhan diketahui. Eksistensinya ini disimbolkan dengan windu (o). Bhatara Siwa yang beratribut serba maha ini disebut Saguna Brahman. Ia adalah Tuhan dalam aspek, sebagai yang bersifat. Menyebutnya dengan berbagai nama: Bhatara Adipramana, Makarana, Parameswara, Mahulun, Guru, Wasawasitwa dan Bhatara Dharmma (Yasa dan Sarjana, 2015:52).

Sadasiwa Tattwa adalah *Bhatara Siwa* yang sudah dimulai dengan sifatnya *sarwajna* (serba tahu), *arwakaryyakarta* (serba kerja) yaitu Parama Siwa yang telah bersenyawa dengan sakti atau hukum kemahakuasaan-Nya. Adapun kemahakuasaan dan kemahasempurnaan – Nya Hyang Sadasiwa antara lain: “Guna, Sakti, *Swabhawa* (Sudnyana, 2020). Guna atau sifat mulia dari Tuhan (sadasiwa) ada 3 yaitu: 1. Durasrawana (berpendengaran serba jauh), mampu

mendengarkan suara yang dekat dan jauh atau suara keras maupun bisikan hati. 2. Durasarwajna (berpengertian / berpengetahuan serba sempurna), dapat mengetahui segalanya baik yang terdekat maupun yang terjauh, maupun yang terjadi di masa lampau (atita), sekarang (wartamana) dan yang akan terjadi (nagata). 3. Duradrsana (berpenglihatan / berpandangan serba luas), maksudnya: dapat melihat baik yang berwujud maupun semu baik yang belum ada, yang sudah ada maupun yang akan ada dari tingkat terbesar hingga terkecil.

Sakti dari Tuhan (sadasiwa) Sadasiwa atau Saguna Brahma mempunyai empat macam kesaktian utama yang disebut dengan cadu sakti yaitu: a. Wibhusakti (maha ada), artinya beliau ada dalam segalanya dan di mana-mana, tetapi keadaannya tidak terpengaruh oleh apa-apa namun tetap suci murni selalu. b. Prabhusakti (mahakuasa), yakni menguasai segala-galanya, seperti raja diraja dan tidak ada yang memadi kekuasaannya. Segala sesuatunya tetap ada di bawah perintah-Nya. Dalam hal ini beliau sering digelari: Iswara, atau Maheswara. c.

Jnanasakti (maha tahu) sebagai sumber dari segala wiweka (pertimbangan akal / pikiran dan kebijaksanaan. d. Kriya sakti (maha karya) dapat mengerjakan segalanya dengan sukses dan sempurna. Disamping guna dan cadu sakti seperti diatas, Sadasiwa juga memiliki kewibawaan dan kemahakuasaan yang disebut "*Astaiswarya*" (8 kewibawaan/keistimewaan yang dimiliki oleh Hyang Widhi), yaitu: Anima (kecil, sekecil-kecilnya), Laghima (ringan seringan-ringannya), Mahima (maha besar), Prapti (dapat mencapai segala-galanya), Prakamya (berhasil segala hal yang dikehendaki), Isitwa (merajai segalanya), Wasitwa (maha kuasa), dan Yatrakamawasayitwa (hendak kemana, seketika sampai dan berkuasa).

Ia yang disebut dengan berbagai sebutan nama hal ini menunjukkan bahwa Brahman atau Bhatara Siwa berada pada jangkauan pemikiran manusia, dimana brahman tersebut dapat di pikirkan, dapat disimbolkan dapat digambarkan sebagai yang memiliki sifat atau Tuhan yang berpribadi dan beratribut sesuai dengan peran dan fungsinya, warna sesuai dengan karakternya yang banyak jumlahnya,

maka daripada itu umat Hindu dalam memuja dan memahami Tuhan (*Bhatara Siwa*) melalui atribut-atribut tersebut baik berupa warna, nama, wujud dalam bentuk simbol-simbol (Gunawijaya, 2017).

Sadasiwa Tattwa adalah wilayah teologi yang paling mudah untuk dijangkau manusia, yang paling mudah untuk didekati oleh nalar atau akal pikiran manusia dalam memuja Tuhan, karena pelaksanaan pemujaannya dapat dilaksanakan dengan bantuan media atau simbol. Kesadaran *Bhatara Siwa* yang ketiga disebut sebagai *Atmika Tattwa*. Kata *atmika* atau *atmaka* berarti atas, mempunyai sifat dasar: mengambil bentuk dari, perwujudan atau penjelmaan dari, menjadi dari dirinya sendiri (zoetmulder, 1995:80-81). *Atmika Tattwa/Siwatma* merupakan aspek Tuhan yang bersemayam didalam hati setiap makhluk yang merupakan kesadaran terendah dari *Bhatara Siwa*, sangat banyak tersentuh oleh maya menjadi *Siwa* atau *Mayasira*.

Mayasira kemudian terpecah-pecah yang tak berbilang jumlahnya, berwujud mahluk-mahluk. *Mayasira* yang ada dan

menjiwai setiap mahluk hidup di alam semesta ini dinamakan atma, dalam tattwa jnana dijelaskan bahwa: Atmika adalah kesadaran Bhatara Siwa dalam keadaan Sadasiwa yang mempunyai kekuatan Uta (menyusup) dan Prota (merangkai) dan karena kekuatan menyusupNya, Ia menyusupi Mayatattwa dan mengembang memenuhi Mayatattwa, akan tetapi,yang dimaksud tertentun menguntai pada maya sesungguhnya bukanlah Ia yang disebut Sadasiwa, melainkan hanya kesadaran-Nya yang menjadi jiwa bagi setiap mahluk hidup di alam semesta ini.

Kematian

Seringkali terbesit dalam benak berbagai pertanyaan akan kehidupan setelah kematian dan kehidupan di dalam kematian. Untuk memahami respons terhadap pertanyaan-pertanyaan ini, perlu dipahami hukum tindakan dan reaksi. Dalam dunia fisik ada hukum yang terkenal: untuk setiap tindakan ada reaksi yang sama dan berlawanan. Setiap kali melakukan suatu tindakan, pikiran terdistorsi dan ketika mengalami reaksi, pikiran kembali ke keadaan

semula dan diri merasakan kesenangan atau kesakitan tergantung pada sifat dari tindakan aslinya.

Sering kali, proses aksi dan reaksi berjalan seperti ini. Ada tindakan dan segera mengikutinya orang tersebut mengalami reaksi. Jika tidak ada perubahan waktu, tempat dan orang, reaksinya akan sama kuatnya dengan tindakan aslinya. Hukum tindakan dan reaksi ini dikenal sebagai hukum karma. Reaksi dalam bentuk potensial dikenal sebagai samskara atau kesan pada pikiran. Seseorang harus mengalami hasil dari setiap tindakan, dan setiap hari seseorang tentu mengalami kesenangan dan kesakitan ketika berbagai kesan pikiran yang disebabkan oleh tindakan sebelumnya menjadi matang dan mengekspresikan diri.

Jika seseorang mati pada saat semua momen reaktif (samskara) sebelumnya habis dan tidak ada samskara baru yang diciptakan, maka pikiran akan berada dalam keadaan murni dan akan menyatu dalam kesadaran kosmis. Keadaan penggabungan permanen ini dikenal dalam bahasa Sanskerta sebagai moksha. Namun dalam kenyataannya, sangat

sulit untuk menghabiskan semua samskara dan tidak membuat samskara baru dalam prosesnya. Setiap kali diri melakukan suatu tindakan dengan pikiran, "Saya melakukan tindakan ini" ada kesan di benak kita. Jadi dalam kebanyakan kasus ketika seseorang meninggal, dia masih memiliki banyak reaksi dalam bentuk potensial yang belum dialami.

Reaksi harus dialami tetapi tidak ada lagi tubuh fisik. Jadi tubuh lain akan dibutuhkan dan pikiran harus dilahirkan kembali. Untuk memahami proses kelahiran kembali, perlu dipahami apa itu kehidupan. Menurut filosofi yayanan windu sara, hidup adalah paralelisme antara pikiran dan tubuh. Ada panjang gelombang tertentu yang terkait dengan tubuh, dan ada panjang gelombang tertentu yang terkait dengan pikiran. Seperti halnya dalam fisika modern, para yogi telah mengatakan bahwa seluruh alam semesta ini dalam getaran dan bahwa getarannya memiliki panjang gelombang yang berbeda-beda. Ada panjang gelombang tertentu yang terkait dengan tubuh dan ada panjang gelombang tertentu yang terkait dengan pikiran. Ketika panjang gelombang ini paralel,

diri ini memiliki kehidupan. Namun, jika sesuatu terjadi pada tubuh fisik seperti kecelakaan atau penyakit, panjang gelombang fisik dapat berubah dan paralelisme dapat hilang. Dalam hal ini diri memiliki apa yang dikenal sebagai penyebab fisik kematian.

Demikian pula tubuh dapat berfungsi dengan baik, tetapi jika ada guncangan hebat pada pikiran, gelombang mental dapat berubah dan paralelisme hilang. Proses ini dikenal sebagai penyebab psikis kematian. Contohnya adalah seseorang yang sekarat karena mengalami sesuatu yang sangat menakutkan. Ada kemungkinan lain, yang dikenal sebagai penyebab spiritual kematian. Dalam praktisi spiritual yang sangat berkembang, pikiran akan terserap dalam kesadaran kosmis, yang memiliki getaran dengan panjang gelombang tak terbatas yang direpresentasikan sebagai garis lurus. Jika pikiran mencapai paralelisme yang berkepanjangan dengan entitas kosmik, orang tersebut akan kehilangan paralelisme dengan tubuh fisik. Dalam hal ini orang tersebut “meninggalkan” tubuhnya dan mencapai keadaan moksha. Artinya bukan kematian

dalam arti pemusnahan, tetapi bergabung ke dalam kondisi kebahagiaan yang tidak terbatas.

Ada satu elemen lagi yang harus diperiksa sebelum dapat sepenuhnya memahami proses kehidupan, kematian dan kelahiran kembali. Dalam setiap makhluk hidup tidak hanya ada tubuh fisik dan tidak hanya pikiran, tetapi juga "Atman" atau suatu unit kesadaran yang bersifat menyaksikan. Kesadaran menyaksikan ini adalah saksi utama pikiran dan merupakan sumber dari "Saya merasa" dalam pernyataan "Saya tahu bahwa saya ada." "Aku" yang memverifikasi keberadaan tiga bagian fungsional dari pikiran dikenal sebagai àtman adalah unit kesadaran yang tidak dapat binasa dan merupakan kunci untuk membuka misteri kehidupan, kematian dan kelahiran kembali.

Ketika seseorang meninggal, energi vital tubuh (prana) memasuki keadaan disequilibrium dan meninggalkan tubuh. Dengan hilangnya energi vital, tubuh fisik berhenti berfungsi. Orang yang sebelumnya hidup kehilangan semua rasa senang, sakit dan kesadaran diri. Meskipun pikiran

memasuki "tidur panjang" pada saat kematian, ia belum binasa seperti tubuh fisik. Samskara, momen reaktif dari pikiran ada dan dicatat dalam pikiran sebab akibat. Atman tetap sebagai saksi dari pikiran yang tidak aktif ini. Menurut jenis samskara, pikiran yang tidak aktif memiliki panjang gelombang tertentu dan di mana ada tubuh fisik yang tepat di manapun di alam semesta yang memiliki panjang gelombang yang paralel dengan pikiran ini, pikiran akan terlahir kembali di tubuh baru ini. Makhluk hidup kemudian akan memiliki kemungkinan untuk mengalami reaksi potensial yang diperoleh pada kehidupan sebelumnya.

Periode ini bisa sangat singkat atau bisa juga terjadi ribuan tahun lamanya. Terpenting adalah bahwa harus ada tubuh yang cocok di suatu tempat di kosmos yang cocok dengan getaran pikiran dan jiwa yang tidak aktif. Dalam Buddhisme Tibet, begitu seorang pemimpin spiritual (Lama) meninggal, murid-muridnya mencari reinkarnasinya dalam bentuk bayi yang baru lahir. Seorang pengganti yang cocok dipersiapkan diantara anak-anak muda yang tampaknya memiliki

samskara yang sama dengan mantan Lama. Tes diberikan di mana artikel yang berbeda, beberapa di antaranya milik Lama, ditempatkan di hadapan anak-anak. Jika anak dapat mengidentifikasi artikel-artikel ini, itu merupakan indikasi bahwa ia mungkin adalah penjelmaannya.

Terkait reinkarnasi, adalah tidak semua orang dapat mengingat kehidupan masa lalunya. Hingga usia empat tahun seseorang memiliki ingatan ekstra otak yang mencakup ingatan akan kehidupan lampau. Namun, jika ingatan ini bertahan setelah usia empat tahun, maka kepribadian yang terbelah akan berkembang dan orang tersebut akan mati. Dengan demikian, alam melindungi manusia dengan tidak membiarkan perkembangan kepribadian ganda ini dalam satu tubuh. Meskipun mungkin menarik untuk menyelidiki kehidupan masa lalu, biasanya tidak ada nilai psikologis atau spiritual tertentu dalam melakukannya. Sebaliknya, umumnya disarankan bagi para calon spiritual untuk melupakan perbuatan masa lalu mereka (terutama yang buruk) dan untuk memulai kehidupan dengan cara yang segar,

berkonsentrasi pada saat ini dan melihat ke depan untuk masa depan yang lebih mulia. Namun, kadang-kadang, dalam kasus-kasus khusus, seorang guru spiritual dapat “menunjukkan” seorang murid tentang kehidupan masa lalunya untuk mengajarkan beberapa pelajaran kepadanya.

I Gusti Putu Karep menggambarkan keadaan kematian sebagai "tidur panjang pikiran kausal" dan menekankan bahwa tidak ada perasaan senang dan sakit dalam kondisi ini karena hilangnya organ dan saraf. I Gusti Puru Karep juga menjelaskan bahwa pikiran "tanpa tubuh" ini tanpa organ motorik dan bahwa mereka tidak dapat membahayakan manusia. Adapun surga dan neraka, surga adalah ketika diri dalam hidup ini mengalami hasil dari tindakan baik di masa lalu dan neraka adalah ketika diri mengalami hasil dari tindakan buruk di masa lalu. Tujuan akhir dari siklus kehidupan dan kelahiran kembali ini adalah saat ketika unit kesadaran melampaui hidup dan kelahiran kembali dan menyatukan dengan Kesadaran Kosmis yang tidak memenuhi syarat.

Di Yayasan Windu Sara mengajarkan seseorang untuk mati dengan baik dan benar, tujuan belajar untuk mati agar mengetahui cara mati yang benar. Menghindarkan diri dari salah pati dan ulah pati. Salah Pati adalah mati yang tak terduga-duga atau yang tidak dikehendaki (karena bencana alam atau kecelakaan di jalan). Adapun jenis mati Salah Pati adalah: 1) Mati jatuh (kerubah baya); 2) Mati ketekuk (kasta bhaya); 3) Mati sarap macan, sarap buaya, senggot sampi, kesander gelap, keteteh abing dan lain-lainya (keserenggara). Sedangkan salah pati adalah proses kematian yang disengaja seperti menegak racun, membuang diri ke jurang, menabrakkan diri ke kendaraan yang sedang melaju kencang, dan gantung diri.

Artinya dengan seseorang mempelajari dan mengetahui cara mati yang benar, maka seseorang akan mempelajari tentang perjalanan ke dalam diri setelah itu baru belajar ke luar dirinya. Namun tidak semua orang yang mempraktikkan *seda raga* ini akan selalu berhasil karena kurangnya disiplin (sadhana) dan juga keterbiasaan dalam melakukan latihan tersebut (abhyasa).

Kematian yang benar menurut yayasan windu sara, seperti yang dijelaskan oleh I Gusti Putu Karep sebagai Pembina yayasan windu sara adalah: 1) Selalu melakukan latihan membersihkan roh di dalam tubuh; 2) Mengenal sang diri “aku”, yaitu atma pradana (yang berwujud) dan atma purusa (yang tidak berwujud). Itu mengapa perjalanan diri secara berulang-ulang merupakan proses secara spiritual yang dipraktikkan di Yayasan Windu Sara.

BAB VI REVITALISASI YOGA BALI KUNO SEBAGAI DESTINASI PARIWISATA

Secara etimologi, kata “pariwisata” berasal dari bahasa Sanskerta, yang terdiri dari dua suku kata yaitu masing-masing kata “Pari” dan “Wisata” (1) Pari, berarti banyak, berkali-kali, berputar-putar, lengkap (ingat kata paripurna); (2) Wisata, berarti perjalanan, bepergian yang dalam hal ini sinonim dengan kata “Travel” dalam bahasa Inggris. Sedangkan wisatawan berarti individu atau kelompok yang melakukan perjalanan. Pariwisata adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan perjalanan rekreasi. Leiper 1995, Pitana (2005:44) secara jelas menyatakan *“tourists can be defined in behavioural terms as persons who travel away from their normal residential region for a temporary period of at least one night, to the extent that their behaviour involves a search for leisure experiences from interactions with features or characteristics of places they choose to visit”*.

Selain itu dapat dijelaskan bahwa pariwisata juga merupakan objek studi oleh para pelancong yang menggunakan waktunya, mengetahui sesuatu yang baru di daerah yang dituju. Jafari (1977), Pitana (2005:44) menjelaskan bahwa pariwisata secara akademis sebagai tindakan manusia yang berwisata; *“the study of man away from his usual habitat, of the industry which responds to his needs, and the impacts that both he and the industry have on the host’s sociocultural, economic and physical environments”*.

Secara umum pariwisata dapat disimpulkan suatu perjalanan yang dilakukan seseorang untuk sementara waktu yang diselenggarakan dari suatu tempat ketempat lain dengan meninggalkan tempat semula dan dengan suatu perencanaan atau bukan maksud mencari nafkah di tempat yang dikunjunginya, tetapi semata mata untuk menikmati kegiatan pertamasyaan atau rekreasi untuk memenuhi keinginan yang beraneka ragam (Suyanta, 2017).

Bali dengan perkembangan kemajuan pariwisatanya adalah sesuatu yang patut disyukuri seluruh lapisan masyarakatnya.

Keindahan panorama alamnya, seni budaya, adat istiadat dan kereligiusan masyarakat Bali menjadikan Bali memiliki daya tarik dan banyak dikunjungi wisatawan dari berbagai negara di dunia. Suasana Bali dengan seluruh isinya adalah potensi besar yang sempurna dengan menyatunya tradisi dan budaya yang merupakan karakter kuat dari masyarakat Bali.

Agar Bali tetap menjadi pusat pariwisata budaya, maka seluruh lapisan masyarakat harus berpartisipasi mendukung pariwisata Bali. Dukungan partisipasi aktif masyarakat Bali antara lain dengan selalu menerapkan “sapta pesona” dan pemahaman apa sebenarnya pariwisata itu, apa manfaat yang diperoleh dari pembangunan dan menunjang pariwisata itu. Bagian-bagian dari sapta pesona adalah: (1) Keamanan; (2) Ketertiban; (3) Kebersihan; (4) Kesejukan; (5) Keindahan; (6) Keramahmataman; (7) Ketenangan.

Pembangunan pariwisata di Bali dilakukan dengan cara melestarikan kebudayaan sebagai dasar menunjang pariwisata serta didasarkan pada norma-norma yang berlaku di masyarakat yang

bernafaskan seni dan budaya yang dijiwai oleh Agama Hindu. Dengan adanya peningkatan kuantitas dan kualitas kegiatan kepariwisataan diharapkan terjadi peningkatan jumlah kunjungan wisatawan ke Bali dari sebelumnya.

Di Asia Tenggara termasuk Indonesia, fenomena aktivitas yoga dan spiritual mengalami peningkatan. Hal ini dapat terlihat dalam kunjungan pariwisata dunia ke Asia Tenggara atau dunia Timur cenderung mengalami peningkatan. Asia Tenggara, termasuk Indonesia adalah destinasi dari wisatawan mancanegara. Dari perjalanan panjangnya dapat ditelusuri kembali pada tahun 1910-an (Pitana 2005:35), di Indonesia kala itu bernama Batavia telah terbentuk VTV (*Vereeniging Toeristen Verkeer*), sebuah badan pariwisata Belanda, di Batavia. Badan pemerintah ini sekaligus juga bertindak sebagai *tour operator and travel agent*, yang secara gencar mempromosikan Indonesia, khususnya Jawa dan Bali. Pada tahun 1926 berdiri pula sebuah cabang dari Lisind (*lissonne lindemen*) yang pada tahun 1928 berubah menjadi Nitoour (*Nederlandshce*

Indische Touriten Bureou), sebagai anak perusahaan pelayaran Belanda (KPM). KPM secara rutin melayani pelayaran yang menghubungkan Batavia, Surabaya, Bali, dan Makassar, dengan mengangkut wisatawan (Spillane, 1989; Vickers, 1989; Pitana, 2005:35). Demikian juga pada kelanjutannya perkembangan pariwisata mengalami peningkatan-peningkatan.

Demikian juga Bali sebagai tujuan utama wisatawan mancanegara untuk melakukan visitasi. Bali dikenal berbagai nama diantaranya *The Paradise, The Morning Of The World* oleh Jawaharal Nehru, *The Islands of Gods, Pulau Dewata* dan lain sebagainya. Bali memiliki daya tarik dan keunikan tersendiri dalam hal *culture, religion, traditions* yang begitu memikat wisatawan untuk berlancong. Perkembangan 5 tahun terakhir kunjungan wisatawan ke Bali dapat dilihat pada lampiran tabel. Pertumbuhan dan fluktuasi kedatangan wisatawan mancanegara ke Bali. Jika dilihat fluktuasi 5 tahun terakhir dari tahun 2010. Terlihat pertumbuhan kunjungan wisatawan ke Bali 8.01% pada tahun 2010 jika dibandingkan dari tahun sebelumnya.

Kembali terjadi pertumbuhan sebesar 9.73% pada tahun 2011. Pada tahun 2012 tidak mengalami pertumbuhan yang tinggi yakni hanya 4.34%. Namun dua tahun berikutnya tahun 2013 dan tahun 2014 mengalami peningkatan masing-masing sebesar 11.16% dan 14.89%. Hal ini mengindikasikan bagaimana kecenderungan peningkatan kunjungan wisatawan terus terjadi di Bali.

Pemerintah Bali mulai mencanangkan pariwisata budaya semenjak tahun 1991 dengan dikeluarkannya Peraturan Daerah Provinsi Daerah Tingkat I Bali Nomor 3 Tahun 1991 tentang Pariwisata Budaya. Kemudian diperbaharui kembali dengan diterbitkannya Perda No 2 tentang Kepariwisata Budaya Bali. Yang diuraikan mengarah pada kepariwisataan Bali yang berlandaskan kepada Kebudayaan Bali yang dijiwai oleh ajaran Agama Hindu dan falsafah *Tri Hita Karana*. *Tri Hita Karana* adalah falsafah hidup masyarakat Bali yang memuat tiga unsur yang membangun keseimbangan dan keharmonisan hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia, dan manusia dengan lingkungannya yang menjadi

sumber kesejahteraan, kedamaian, dan kebahagiaan bagi kehidupan manusia. Pada Bab IV pasal 8 Perda No 2 Tahun 2012 disebutkan mengenai usaha pariwisata yaitu wisata spiritual (huruf m) mengarah pada tujuan wisata yoga dan spiritual. Selaras dengan penjelasan Simpkins (2003:15) “*An Ashram is a yoga sanctuary, and often the residence of a guru. Ashrams became places of learning for students of yoga and Hinduism*”. Dan pada masyarakat Bali kemudian bermunculan tempat-tempat yoga. Tempat aktivitas yoga diantaranya bernama: *Sanggar, Ashram, Studio Yoga, Bale Yoga, Yoga Barn, dan Pasraman*.

Fenomena kemunculan istilah pariwisata spiritual dan yoga tidak bisa terlepas dengan adanya sebuah gerakan zaman baru atau *The New Age Movement*. Padahal latar belakang menunjukkan antara pariwisata dan spiritual merupakan dua hal yang berseberangan, yang oleh (Sukidi, 2013:2) disebut sebagai “*secular and spirituality*”. *The New Age* merupakan sebuah potret zaman yang memadukan rasionalisme

Barat dengan mistik-spiritual Timur. Ciri utama dari zaman ini adalah penolakan terhadap agama-agama formal, karena dipandang cenderung mengekang kebebasan individu. Kecenderungan tindakan-tindakan ini terus mengalami evolusi yang sedemikian pesat. *The new age movement* merupakan gerakan

zaman baru, yang oleh Rederic dan MaryAnn Brussat disebut sebagai zaman kemelekan spiritual. Ada semacam arus besar kebangkitan spiritual yang melanda generasi baru dewasa ini, terutama di Amerika Serikat, Inggris, Jerman, Italia, Selandia Baru, dan Australia. Ekspresinya diantaranya *cult (kesucian), sect (sekte), new thought, new religiousmovement, human potentials movement, the holistichealth movement*, sampai *New Age Movement*. Namun, benang merahnya hampir sama, memenuhi hasrat spiritual yang mendamaikan hati. Hasrat spiritual inilah menjadi ciri khas *The New Agers* yang secara praktis adalah a *free-flowing spiritual movement*. Sukidi, (2000:2) menyatakan “prinsip dasar yang dianut gerakan ini

adalah bahwa pada dasarnya di balik alam semesta ini ada kekuatan semesta (*power, energy, force*) yang menjadi sumber terjadinya segala sesuatu; dan manusia adalah bagian dari kekuatan semesta itu”. Dengan kata lain, orang menyebut kekuatan semesta itu sebagai kekuatan besar (makro kosmos), dan manusia adalah kekuatan kecil (mikro kosmos).

Mengidentifikasi realitas yoga dan spiritual, Radhakrisnan (2003:139) menjelaskan “pengalaman spiritual dimulai dengan asumsi bahwa dunia ini memang tidak memuaskan dan sifat manusia memang tidak ideal”. Namun sebagai manusia takdir dari Tuhan bukanlah cara untuk melarikan diri dari ketidaksempurnaan ini, melainkan untuk menggunakannya sebagai suatu dorongan melakukan perbaikan. Kelalaian dan ketidaksempurnaan sebagai manusia bukan dosa yang membebankan dan harus kita buang, melainkan merupakan kondisi-kondisi yang diperlukan untuk manifestasi sukma diri. Kesadaran kita akan keterbatasan akan digunakan sebagai jalan masuk kepada satu ketinggian, ketakterbatasan pengalaman

eksistensi diri (*infinite self-existence*) dan keindahan.

Kebutuhan akan belajar yoga dan spiritual, tumbuh dan berevolusi ditandai oleh stagnasi dan krisis individu dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupannya. Radhakrisnan (2003:3) mendeskripsikannya sebagai berikut “Ide-ide yang pada masa lalu masih dipandang sebagai hal yang tak terpisahkan dari kepatutan dan keadilan, yang mampu mengarahkan serta mendisiplinkan tingkah laku selama berabad-abad sekarang mulai sirna. Dunia dikoyak oleh kesalahpahaman, kebencian, dan perselisihan. Atmosfer dipenuhi dengan suasana kecurigaan, ketidakpastian, dan ketakutan mencekam terhadap masa depan”. Tekanan yang semakin meningkat atas ras manusia, kesengsaraan ekonomi yang semakin mendalam, perang pada tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya, jalan keluar yang berbeda-beda pada mereka yang berkedudukan tinggi dan kelambanan mereka yang memegang kekuasaan serta otoritas, yang bermaksud melestarikan tatanan yang sedang runtuh.

Martin Heidegger (1889-1976) berpikir kritis terhadap manusia pada zaman sekarang ini, karena manusia seringkali berpikir dangkal, perhatian yang ditujunya hanyalah pada realitas, kuantitas dan otoritas pribadi. Manusia modern sekarang ini, tidak memiliki akar kehidupan yang kuat dan bahkan kekosongan, oleh karena manusia telah kehilangan hubungan kepada wujud yang sepenuhnya. Manusia pada zaman ini hanyalah memikirkan secara konkret dengan realitas-realitasnya. Hanya dengan observasi perwatakan dinamis dari eksistensial, manusia dapat diselamatkan dari kekacauan dan frustrasi yang mengancam kehidupannya. Seseorang haruslah dapat hidup dengan otentik, daripada hanya tergoda oleh benda-benda duniawi dan hanyalah urusan hidup sehari-hari. Manusia dapat saja mengubah perhatian atau fokusnya kepada kebenaran secara otentik, menghayati dan mengungkapkan kehidupan secara mendalam. Dan dengan begitulah manusia dapat memandang dengan sudut atau perspektif baru.

Kemerdekaan diri bukanlah hal yang mesti dibuktikan atau dibicarakan, melainkan merupakan suatu realitas yang harus dialami. Manusia memiliki kebebasan yang besar untuk dimanfaatkan kalau saja manusia dapat memahaminya. Kemerdekaan untuk melakukan tuntutan sebagai watak-inti manusia serta mengekspresikan jiwanya kepada yang riil dan otentik. Manusia tentu mempunyai pilihan-pilihan, menetapkan keputusan serta tanggung jawab. Diantara kesemuanya itulah, diri manusia menerima sebuah keputusan dan tanggung jawab sebagaimana dirinya sekarang.

Mengamati realitas pariwisata dan akulturasi belajar yoga Holladay, (2012:39) menyajikan hasil *researchnya* “pertimbangan dan bahasan pola dasar dari yoga, perjalanan wisata, hubungan roh dan lembaga pada identifikasi diri. Pertimbangan diberikan apakah perpaduan identifikasi diri dengan spiritualitas melalui pariwisata yoga mungkin mempengaruhi dinamika pribadi melalui penguatan positif timbal balik. Heuristik akhirnya berfokus pada sifat beraneka segi dari fenomena ini sebagai wisatawan yogis,

berubah dengan mengatasi batas-batas diri dan non-diri dengan menghubungkan identifikasi diri ke wilayah spiritual melalui praktik yoga dan wisata”.

Kata Yoga, berasal dari bahasa Sansekerta, berasal dari kata *'yuj'* yang artinya bersatu, (Suamba, 2003:362). Pandangan lainnya “Yoga adalah bentuk spiritual disiplin diri yang mempromosikan pencerahan dan akhirnya *Samadhi*, yaitu sebuah akhir titik perjalanan yoga di mana kesadaran tersebut terhenti dan energi sepenuhnya diarahkan ke ruang objek perhatian”, (Kamajaya, 1998:20). Yoga adalah penghubungan, pengaitan atau persatuan jiwa individu dengan Beliau Yang Maha Esa, Mutlak dan Tak Terbatas (Saraswati, Tanpa Tahun:1). Secara jelas dapat diterangkan yoga merupakan proses untuk mengendalikan pikiran yang terobjektifkan dan kecenderungan alami pikiran, proses untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan, serta proses penyatuan antara kesadaran unit (diri) dan kesadaran kosmik (Tuhan).

Sinkronisasi yoga terletak pada kesadaran jiwa manusia akan hubungan dekat

dengan sumber realitas (Hyang Kuasa). Seperti setitik air yang bersatu dengan air di samudra (*Atman Brahman Aikyam*). Terlebih lagi Mardika, (2011:11) menyatakan bahwa “yoga adalah ketenangan hati, ketentraman, keahlian dalam bertingkah laku. Segala sesuatu yang terbaik dan tertinggi yang dapat dicapai dalam hidup ini adalah dengan latihan Yoga”. Yoga mencakup seluruh aplikasi yang inklusif dan universal yang mengantar kepada pengembangan dan pembangunan seluruh *body, mind, and soul*.

Yoga pada dasarnya adalah sebuah cara atau jalan hidup. Bukan sesuatu yang keluar dari kehidupan, bukan pula menjauhkan diri dari aktivitas, melainkan merupakan performa yang efisien dengan semangat hidup yang benar. Yoga bukan pula melarikan diri dari rumah dan kebiasaan hidup manusia, melainkan merupakan suatu proses pembentukan sikap untuk hidup di rumah (keluarga) maupun hidup bermasyarakat dengan suatu pengertian baru, Yoga bukan memalingkan dari kehidupan, dia merupakan spiritual dari hidup.

Implementasi belajar yoga diawali dengan (*oral lore*) sistem pengetahuan oral (*upanisad atau guru parampara*). Suamba (2003:77) menyebutkan “*upanisad atau guru parampara* merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan guru dan siswa yang duduk secara berdekatan, dan para siswa terus belajar pada rumah sang guru agar lebih mudah memahaminya dalam waktu yang cukup lama”.

Selain itu di Bali juga dapat diterapkan wisata religi, wisata religi merupakan harapan baru bagi dunia pariwisata dan sekaligus sebagai wahana membangkitkan kembali nilai-nilai religius pada umat manusia ditengah kuatnya pengaruh materialisme dan memudarnya nilai-nilai humanisme. Wisata religi sebagai upaya untuk mendapatkan pengalaman religius, dimana selanjutnya pengalaman religius ini akan membawa pengaruh terhadap lebih meningkatnya rasa ketenangan batin, rasa syukur yang mendalam, dan peningkatan kualitas manusia sehingga menjadikan lebih humanis dan religius.

Yoga merupakan suatu aktivitas jasmani

dan rohani yang manfaatnya begitu besar bagi kehidupan umat manusia. Yoga memiliki potensi besar untuk dikembangkan dalam dunia pariwisata secara berkelanjutan. Di Bali saat ini telah banyak tempat-tempat yang dirancang secara khusus untuk dijadikan tempat latihan yoga. Tidak sedikit villa, hotel, homestay maupun studio yang menawarkan jasa pelatihan yoga.

Pengertian Revitalisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan suatu proses atau cara atau perbuatan yang dilakukan untuk menghidupkan kembali suatu hal yang sebelumnya belum terpedaya atau tergunakan dengan baik. Maka revitalisasi dapat bermakna menjadikan perbuatan menjadi vital atau sangat penting dan sangat diperlukan, sehingga revitalisasi dapat disimpulkan sebagai suatu cara yang digunakan untuk membuat suatu hal yang *crusial* menjadi lebih terpercaya dan meningkatkan nilai vitalitasnya (<http://digilib.polban.ac.id/download.php?id=28533>, diakses tgl 19 September 2022).

Menurut Robert L. Laud dalam Santoso (2009) terdapat 4 jenis proses perubahan dalam revitalisasi diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Adaptasi,
2. Revitalisasi,
3. Transformasi, dan
4. *Turnaround*

Sedangkan menurut Ashby dalam Santoro (2009) mengungkapkan bahwa proses revitalisasi mencakup perubahan yang dilaksanakan secara *Quantum-Leap*, yaitu

lompatan besar yang tidak hanya mencakup perubahan bertahap, melainkan langsung menuju sasaran dari kondisi awal yang dilakukan. Di sisi lain menurut Sapta Hendra Wicaksana dalam Santoso (2009), terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan revitalisasi yaitu:

1. Waktu pelayanan,
2. Penyederhanaan dan konsistensi prosedur,
3. Ketersediaan fasilitas, dan
4. Ketersediaan teknologi pendukung dari hal yang perlu diperbaiki.

Adapun penjelasan dari keempat hal tersebut adalah sebagai berikut: 1) Waktu pelayanan adalah jangka waktu penyelesaian suatu pelayanan publik mulai dari dilengkapinya persyaratan teknis dan administrasi hingga selesainya suatu proses pelayanan yang terdapat di yayasan windu sara agar pelayanan yang diberikan dapat efektif dan efisien; 2) Penyederhanaan dan konsistensi prosedur, adalah dibuatnya SOP (standar operasional prosedur) beserta kelengkapan unsur didalamnya sehingga memudahkan bagi pengelola dan klien untuk bekerja dan mendapatkan layanan dengan benar, secara efektif dan efisien, misalnya kurikulum, SOP kaderisasi, SOP praktik yoga, SOP Meditasi, SOP Brata-Puasa, SOP Pembelajaran agama dan tattwa dan berbagai SOP lainnya sesuai dengan kebutuhan di yayasan; 3) Ketersediaan fasilitas adalah tersedianya sarana dan prasarana dalam mendukung kegiatan di yayasan windu sara, seperti tempat atau aula untuk melakukan proses pembelajaran, tersedianya koleksi lontar pembelajaran, matras yoga, yoga wheel, yoga strap, yoga towel dan berbagai peralatan

pendukung lainnya dan 4) Ketersediaan teknologi pendukung dari hal yang perlu diperbaiki. Seperti tersedianya cctv, kamera, microphone, tripod dan laptop untuk pembelajaran secara daring sehingga siswa atau siswa yang tidak dapat mengikuti pembelajaran secara langsung atau luring dapat juga mengikutinya secara daring.

Revitalisasi Yoga Bali Kuno khususnya yayasan windu sara sebagai destinasi pariwisata tentunya merujuk dari beberapa hal yang disampaikan oleh para ahli di atas yaitu dengan ketersediaan sumber daya manusia, ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana yoga dan teknologi pendukung hingga merekomendasikan pihak yayasan untuk membuat berbagai SOP dan kurikulum yoga sehingga pelaksanaan dan pelatihan yoga dapat berjalan efektif dan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan zaman.

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara historis-statis, perkembangan yoga Bali Kuno dapat ditemui pada berbagai peninggalan historis pada abad ke-8 sampai dengan abad ke-14 yang hingga kini yoga Bali kuno masih dapat ditemui beberapa peninggalan arkeologis berupa prasasti, berbagai tempat pertapaan/yoga zaman Bali kuno seperti yang terdapat di Gunung Kawi, Bukit Penulisan, Pasraman, Griya, Padukuhan, Pura, Lingga-yoni dan Punden berundak. Di sisi lain, perkembangan yoga Bali kuno secara historis-dinamis adalah yoga Bali Kuno bergerak dan mengalir menyesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan zaman namun tetap berakar pada *local genius* Bali. Hal ini menandakan bahwa secara historis, berbagai keberadaan peninggalan yoga Bali Kuno di atas merupakan media dan sarana yang digunakan oleh masyarakat Bali dalam menjaga kehidupannya secara harmonis, baik dengan Tuhan, sesama dan dengan lingkungan. Berbagai kepastakaan yoga dan kesehatan dapat ditemukan pada berbagai literasi di Bali seperti: Tattwa, T tutur, Kadyatmikan, Kawiwes an, Kanda dan Usada. Berbagai kepastakaan yoga di atas adalah

dasar praktik yoga untuk mencapai pembebasan, seperti Bhuana Kosa, Ganapati Tattwa, Tattwa Jnana dan lainnya. Literasi yoga disebut dengan yoga sastra atau nyastra tentang yoga. Selain itu literasi teks yoga lainnya seperti teks Siwa Budha Tantra membahas tentang struktur yoga tantra, terdiri dari: 1) Mandala; 2) Kala (waktu); 3) Arcana (menggunakan simbol-simbol /alat yoga) seperti Siwa Upakarana yang digunakan oleh sulinggih sebagai implementasi praktik yoga; 4) Mudra (sikap-sikap suci); 5) Mantra (sebagai penghubung dan penenangan pikiran), seperti arga patra, stuti stawa, kuta mantra; 6) Samadhi.

Filsafat Yayasan Windu Sara terdiri dari berbagai pengetahuan, yaitu: (1) Kanda Pat, (2) Eksistensi Pikiran dan Roh, (3) Purusa dan Pradhana, (4) Cetana dan Acetana, (5) Kematian.

Revitalisasi yoga Bali kuno sebagai destinasi pariwisata dapat diterapkan sebagai bentuk wisata religi, wisata religi merupakan harapan baru bagi dunia pariwisata dan sekaligus sebagai wahana membangkitkan kembali nilai-nilai religius pada umat manusia

ditengah kuatnya pengaruh materialisme dan memudarnya nilai-nilai humanisme. Wisata religi sebagai upaya untuk mendapatkan pengalaman religius, selanjutnya pengalaman religius ini akan membawa pengaruh terhadap lebih meningkatnya rasa ketenangan batin, rasa syukur yang mendalam, dan peningkatan kualitas manusia sehingga menjadikan seseorang lebih humanis dan religius. Di Bali saat ini telah banyak tempat-tempat yang dirancang secara khusus untuk dijadikan tempat latihan yoga. Seperti: villa, hotel, homestay maupun studio yang menawarkan jasa pelatihan yoga. Revitalisasi Yoga Bali Kuno sebagai destinasi pariwisata tentunya merujuk dari beberapa hal yang disampaikan oleh para ahli yaitu ketersediaan akan sumber daya manusia (SDM), ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana yoga dan teknologi pendukung hingga merekomendasikan pihak yayasan untuk membuat SOP dan kurikulum yoga sehingga pelaksanaan dan pelatihan yoga dapat berjalan efektif dan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan zaman.

Saran

1. Kepada institusi yang berbasis Hindu agar dapat lebih mendalami kajian-kajian yang berkaitan dengan filsafat dan praktik yoga kuno dan implementasinya bagi dunia pariwisata.
2. Kepada pemerintah agar lebih memperhatikan keberadaan yoga center berbasis kearifan lokal sebagai pusat pengembangan moral, fisik dan spritual.
3. Kepada para peneliti agar lebih giat untuk mengadakan penelitian lanjutan tentang filsafat dan praktik yoga pada komunitas lokal.
4. Bagi masyarakat hendaknya tetap dapat menjaga keberlangsungan hidup dengan senantiasa menjaga kesehatan fisik dan psikis melalui pembelajaran yoga yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, I Gusti Agung Istri, dkk. 2022. *Tattwa: Mengurai Makna, Menyingkap Realita*. Bali: Nilacakra.

Arniati, Ida Ayu Komang. 2016. Hakikat Manusia Perspektif Siwa Tattwa. *Jurnal UNHI*, 81-85.

Anandamurti. 2004. *Filsafat Dasar Ananda Marga*. Jakarta: Ananda Marga Indonesia.

Asli, Luh. 2015. "Yogasutra Patanjali Pada Masyarakat Multikultur (Studi Kasus Yoga BIF Denpasar Bali)" (disertasi). Denpasar: Program Pascasarjana IHDN Denpasar.

Azwar, Saifudin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka belajar.

Darmawan, I. P. A., & Krishna, I. B. W. (2020). Konsep Ketuhanan Dalam Suara Gamelan. Menurut Lontar Aji

Ghurnnita. *Jurnal Genta Hredaya*, 3(1).

Dharmita, Ida Pandita Mpu Siwa-Buddha Dhaksa. 2005. *Tuntunan Praktis Meditasi Adhyatmika (Dharma Usada Rahasia Bhuana Agung) Menurut Kajian Weda dan Lontar*. Surabaya: Paramita.

Donder, I Ketut. 2006. *Brahmavidya Teologi Kasih*. Surabaya: Paramita

Gunawijaya, I. W. T. (2019). Kelepasan dalam Pandangan Siwa Tattwa Purana. *Jñanasiddhânta: Jurnal Teologi Hindu*, 1(1).

Gunawijaya, I. W. T. (2020). Konsep Teologi Hindu Dalam Geguritan Gunatama (Tattwa, Susila, dan Acara). *Jñanasiddhânta: Jurnal Teologi Hindu*, 2(1).

Hasan, M. Iqbal. Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya, Ghalia Indonesia, Bogor, 2002.

Holladay, Patrick J and Lauren M. Ponder,
Lauren M. 2012. *Identification-of-self
through a yoga-travel-spirit nexus
akademisk.*
www.akademiskkvarter.hum.aau.dk/.
Volume 04. Spring 2012. diakses 9
September 2015.

[Http://digilib.polban.ac.id/download.php?id=28533](http://digilib.polban.ac.id/download.php?id=28533), diakses tgl 19 September 2022

Kajeng, I Nyoman dkk. 1997. *Sarasamuccaya.*
Denpasar: Paramita.

Kaelan. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif
Bidang Filsafat, Budaya, Sosial,
Semiotika, Sastra, Hukum dan Seni.*
Yogyakarta: Paradigma.

Kamajaya, Gede, 1998. *Yoga Kundalini (Cara
Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa),*
Surabaya: Penerbit Paramita.

Lacerda, Daniel. (2015). *2,100 Asanas: The
Complete Yoga Poses.* New York. Black
Dog & Lepenthal.

Mardalis. 2004. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara

Madja, I Ketut, 2008. "Konsep Yoga Patanjali dan Yoga Wrhaspati Tattwa (Sebuah Studi Komparatif)" (tesis). Program Pascasarjana. Program Studi Brahma Widya. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.

Mardika, I Putu, 2011, *Pendidikan Agama Hindu, Dalam Perspektif - Astangga Yoga*. (Online). (<https://iputumardika.wordpress.com/2011/03/08/astangga-yoga/>), diakses 30 Agustus 2015.

Maswinara, I Wayan. 2000. *Tujuan Pengembaraan Kehidupan Manusia*. Surabaya: Paramita.

Maswinara, 1999. *Sistem Filsafat Hindu (Sarva Darsana Samgraha)*. Surabaya: Paramita.

Nurdiyantoro, Burhan. 2000. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Pitana, I Gde dan I Ketut Surya Diarta. 2009. *Pengantar Ilmu Pariwisata*. Yogyakarta, Penerbit: Andi Offset.

Pearson, Neil dkk. 2019. *Yoga And Science In Pain Care*. London: Kingsley Publishers

Poedjawidjana. 1998. *Tahu dan Pengetahuan, Pengantar ke Ilmu dan Filsafat*. Jakarta: Rineka Cipta.

Poerwadarminta. 1982. "Kamus Besar Bahasa Indonesia". Jakarta: Balai Pustaka.

Pramahans. (2011). *The First Steps To Higher Yoga*. Yoga Niketan Trust.

Pramana, Ida Bagus Benny Surya Adi. 2018. *Studi Ajaran Komparasi Ajaran Kanda Pat Padepokan Sastra Jendra dan Kanda Pat Perguruan Seruling*

Dewata. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(1), 88-97.

Pudja. 1992. *Theologi Hindu (Brahma Widya)*. Jakarta: Yayasan Dharma Sarati.

Radhakrisnan, S. 2003. *Religion and Society*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Indonesia bekerjasama dengan Widya Dharma.

Rokhmansyah, A. (2014). *Studi dan Pengkajian Sastra: Perkenalan Awal Terhadap Ilmu Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu Pena Gemilang.

Sena, I. G. M. W. (2021). The Concept of Yoga in the Tattwa Jnana Script. *Analisa: Journal of Science and Religion*, 06(1), 17-32.

Soekadijo, R. G. (2000). *Anatomi Pariwisata*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Sugata, I Made. 2018. "Sinkretisasi Mistisisme Yoga Di Perguruan Spritual Ambar Ashram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar" (disertasi). Denpasar: Program Pascasarjana IHDN Denpasar.

Suadnyana, I. B. P. E. (2020). Ajaran Agama Hindu Dalam Kisah Atma Prasangsa. *Sphatika: Jurnal Teologi*, 11(2), 209-221.

Suamba, I.B. 2003. *Dasar-Dasar Filsafat India*. Denpasar: Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia Indonesia bekerjasama dengan Widya Dharma.

Svatmarama, Yogi. 1992. *Hatha Yoga Pradipika*. London: The Aquarian Press.

Suprayogo, Iman & Tobroni. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Suriasumantri, Jujun S. 2017. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer Keterkaitan Ilmu, Agama dan Seni*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Sukarno, 2017. "Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK" (tesis). Program Studi Magister Keperawatan. Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro Semarang.

Sukidi, 2000. *Spiritualitas "New Age"* (Online), (<http://www.sarapanpagi.org/spiritualitas-new-age-vt431.html>), diakses 13 September 2015.

Suyanta, I Wayan. 2017. Nilai Belajar Yoga Dalam Perspektif Pendidikan Non Formal (Studi Fenomenologi Belajar di Kawasan Ubud Bali). Disertasi. Universitas Negeri Malang Pascasarjana Program Studi Pendidikan Luar Sekolah.

Teeuw, A, 1984. *Sastra dan Ilmu Sastra, Pengantar Teori Sastra*. Jakarta: Pustaka Jaya. Viresvarananda, Swami. 2004. *Brahma Sutra Pengetahuan Tentang Ketuhanan*. Surabaya: Paramita.

Titib, I Made. 1994. *Untaian Ratna Sari Upanisad*. Denpasar: Yayasan Dharma Naradha.

Usman, Suyoto. 2004. *Sosiologi sejarah teori dan metodologi*. Yogyakarta: Cired.

Yasa dan Sarjana. 2015. *Siwa Siddhanta Brahma Widya Teks Tattwa Jnana*. Denpasar: Widya Dharma

Yogananda, Paramahansa. 2002. *Autobiography of a Yogi*. Los Angeles California: Self-Realization Fellowship.

Zalukhu, Sukawati & Meyers, Koen. (2009).
Panduan Dasar Pelaksanaan
Ekowisata. Jakarta: Unesco.

Buku ini berisikan secara mendalam terkait Makna filosofi yoga sekaligus relasinya dalam konstruksi konsep pariwisata yoga Bali kuno. Yoga Bali kuno merupakan cerminan yoga asli dan klasik yang dimiliki oleh pulau Bali. Hal ini tentunya menambah nilai bagi pulau Bali dengan berbagai konsep dan praktik yoga Bali kuno yang kedepannya dapat digunakan tidak hanya sebagai jalan dalam meningkatkan kebugaran fisik, Kesehatan psikis dan peningkatan spiritual semata tetapi juga yoga Bali kuno juga dapat dijadikan sebagai salah satu destinasi pariwisata baru yang melekat dari pulau Bali, sehingga pariwisata Bali tidak hanya bergantung pada obyek panorama, seni dan budayanya saja sebagai destinasi pariwisata yang unggul tetapi juga memperkenalkan yoga Bali kuno sebagai alternatif destinasi ke mata pariwisata dunia.



Redaksi:
Jalan Ratna Nomor 51 Denpasar Bali
Telp./Fax. (0361) 226656
Email: uhnpress@uhnsugriwa.ac.id
Web: press.uhnsugriwa.ac.id

ISBN 978-623-7294-44-3 (PDF)



9 786237 294443