



BALI

dalam

NARASI

Editor: W. A. Sindhu Gitananda



PASCASARJANA UNIVERSITAS HINDU INDONESIA

BALI
dalam **NARASI**

Penulis:

I Gusti Ketut Widana | I Ngurah Suryawan | I Wayan Budi Utama | Ida Bagus Dharmika | I Wayan Westa | A. Paramita | I Putu Gege Suyoga | Angga Wijaya | I Gede Suwantana | I Wayan Suka Yasa | Ida Made Santi Utama | Putu Krisna Adwitya Sanjaya | Ida Bagus Wirahaji | AAA Md Cahaya Wardani | IAP Sri Mahapatni | Cokorda Putra | Made Novia Indriani | I Wayan Muka | Ni Made Sukrawati | I Ketut Suda | I Wayan Suarda | Ida Ayu Komang Arniati

Editor:

W. A. Sindhu Gitananda

Tata letak:

I Komang Suidiana

Foto Cover:

Ida Made Santi Utama

Cetakan pertama, Nopember 2018

ISBN: 978-602-53082-1-5

x + 302 halaman; 14 x 21 cm

Diterbitkan oleh: PT. Japa Widya Duta

Bekerjasama dengan

Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia Denpasar

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	ix
MASYARAKAT BALI (HINDU): DILEMA <i>BHAKTI</i> DALAM TRANSFORMASI DAN TRANSISI	1
I Gusti Ketut Widana	
KAKI BALI YANG TERIKAT	33
I Ngurah Suryawan	
POLITIK IDENTITAS, BUNUH DIRI, DAN KEGILAAN (Potret Dinamika Sosio-Kultural Bali)	41
I Wayan Budi Utama	
SUNGAI DI BALI MASIH TERCEMAR?	59
Ida Bagus Dharmika	
SENI DAN REFILOSOFI KEBUDAYAAN	67
I Wayan Westa	
DISKURSUS KULTURAL, KEKUASAAN, DAN POLITIK MEDIA DI BALI	73
A. Paramita	
MANDALA SUCI DI KAVLING SEMPIT: DEKONSTRUKSI RUANG DAN KESUCIAN, HUNIAN URBAN ETNIS BALI	105
I Putu Gede Suyoga	
KETERPINGGIRAN ORANG BALI DAN GERAKAN SUKLA	127
Angga Wijaya	

WAJAH PRAKTIK YOGA DI ERA MILENIAL.....	133
I Gede Suwantana	
NILAI TOLERANSI DAN KEBHINEKAAN DALAM LONTAR "SASTRA" JAWA KUNO DALAM KONTEKS BALI JANI.....	149
I Wayan Suka Yasa	
TRADISI KEPENDETAAN DI BUDAKELING: BERTAHAN DALAM DINAMIKA PERUBAHAN	167
Ida Made Santi Utama	
UMKM JANGKAR STABILITAS PEREKONOMIAN BALI	187
Putu Krisna Adwitya Sanjaya	
KOMPLEKSITAS MASALAH SOCIAL TRANSPORTASI DI KOTA DENPASAR	213
Ida Bagus Wirahaji, AAA Md Cahaya Wardani, IAP Sri Mahapatni	
RESTORASI SEBAGAI UPAYA PELESTARIAN BANGUNAN PURA DI KABUPATEN GIANYAR	231
Cokorda Putra, Made Novia Indriani, I Wayan Muka	
MANUSA YAJNA DAN PENDIDIKAN KEMANUSIAAN.....	247
Ni Made Sukrawati	
PENDIDIKAN ANTI KORUPSI DALAM KONTEKS TRANSPARANSI DAN HARMONISASI KERJA (PERSPEKTIF HINDU)	271
I Ketut Suda, I Wayan Suarda	
DEGRADASI MORAL DI ERA MILENIAL	287
Ida Ayu Komang Arniati	
Profil Penulis.....	293

WAJAH PRAKTIK YOGA DI ERA MILENIAL

I Gede Suwantana

Yoga dewasa ini telah mengambil momentumnya. Semakin hari jumlah orang yang berlatih Yoga semakin meningkat di berbagai belahan dunia. Senter-senter Yoga tumbuh bak jamur di musim hujan. Pusat pelatihan guru-guru Yoga pun dibanjiri peminat. Toko-toko yang menjual peralatan Yoga ramai dikunjungi bak pasar malam. Brosur-brosur yang mempromosikan Yoga tersebar luas di berbagai media cetak, media elektronik maupun di medsos. Di Amerika saja, menurut data statistik (<https://www.statista.com>), pada tahun 2012 orang berlatih Yoga mencapai 20,4 juta orang, tahun 2015, tiga tahun setelahnya sekitar 36,7 juta orang dan tendensinya di tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 55,05 juta orang. Mereka menawarkan tempat Yoga beserta dengan kelengkapan dan situasinya, jumlah uang yang harus dibayarkan, jenis Yoga, guru beserta pengalamannya, dan benefit yang dihasilkan dari latihan Yoga tersebut.

Meningkatnya jumlah orang yang berlatih Yoga menimbulkan berbagai pendapat yang beragam. Disatu sisi banyak dari mereka yang menganggap bahwa

pertumbuhan secara kuantitas latihan Yoga ini sangat positif dan perkembangan ini harus didukung oleh semua pihak. Pendapat ini kemudian diperkuat dengan setiap tanggal 21 Juni sebagai hari Yoga Internasional (*International Yoga Day*). Tanggal ini dijadikan sebagai momentum untuk melihat bagaimana peta pelatihan Yoga di seluruh dunia tersebut diukur. Sementara ada juga sebagian dari mereka yang mengkhawatirkannya. Banyak dari mereka menganggap bahwa *booming* Yoga ini telah berubah dari akarnya, yakni hanya menekankan pada gerakan fisik saja. Mereka menganggap perkembangan latihan Yoga dewasa ini telah jauh melenceng dari yang aslinya. Apa yang dipraktikkan dewasa ini sangat sedikit kandungan Yoganya dan bahkan tampilannya lebih mendekati senam kebugaran. Sebagian besar center Yoga di seluruh dunia memiliki ciri khasnya dengan menggabungkan asana tertentu dengan berbagai bentuk senam kebugaran tertentu. Berdasarkan hal itu, beberapa movement di masyarakat muncul di dalam upaya mengambil Yoga kembali ke asalnya (Suwantana, 2016: 145).

Bagi mereka yang berpandangan positif melihat bahwa walaupun Yoga Asana dilaksanakan tidak utuh atau telah dikombinasikan dengan berbagai bentuk senam lainnya, tetap latihan tersebut memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh. Tubuh akan kembali bugar dan rileks, tidak lagi tegang oleh karena aktifitas sehari-hari. Tubuh yang rileks akan mengantar pada pikiran yang rileks pula sehingga ketegangan mental bisa diminimalisir. Jika mental sehat, tentu berbagai hal yang berhubungan dengan tubuh seperti kecantikan, kebugaran, ketahanan, kelenturan, ketahanan, dan yang sejenisnya dapat diraih. Bila latihan dilakukan secara terus-menerus, mau tidak mau dimensi spiritual seseorang akan terbangun dengan sendirinya. Meskipun dimensi ini tidak serta merta hadir karena

memerlukan sebuah proses yang panjang, namun jika sudah waktunya, dimensi ini akan hadir pada diri seseorang. Perkembangan bhatinnya baru dimulai, sehingga mereka akan secara otomatis mencari ajaran Yoga yang murni dan berada di sana seutuhnya.

Sementara, bagi mereka yang mengkhawatirkan perkembangan tersebut melihat bahwa jika Yoga tidak dikerjakan sesuai dengan petunjuk sastra, maka hasil yang didapatkan akan jauh berbeda dengan yang diharapkan. Tidak sedikit jika Yoga itu dilakukan sembarangan justru akan membahayakan si pelaku. Yoga mesti dikerjakan dalam suasana tertentu dan dalam bimbingan seorang guru yang mahir di dalamnya. Yoga tidak hanya masalah fisik, melainkan Yoga adalah *inner science* yang menekankan pada pencarian ke dalam diri untuk melewati lapisan-lapisan pikiran yang seolah tanpa tepi. Tujuan dari Yoga adalah Samadhi dimana untuk mencapainya memerlukan perjalanan sadhana yang panjang. Yoga memerlukan keseriusan dan totalitas. Yoga mesti dilakukan secara teratur dan dalam suasana tertentu. Yoga tidak bisa dilaksanakan di dalam tekanan tertentu baik fisik maupun mental. Yoga tidak akan pernah berhasil apabila terdapat situasi yang mengganggu perkembangannya. Maka dari itu, mereka yang berlatih Yoga mesti berada jauh dari kebisingan dan polusi sehingga pikiran tetap bisa fokus di dalamnya.

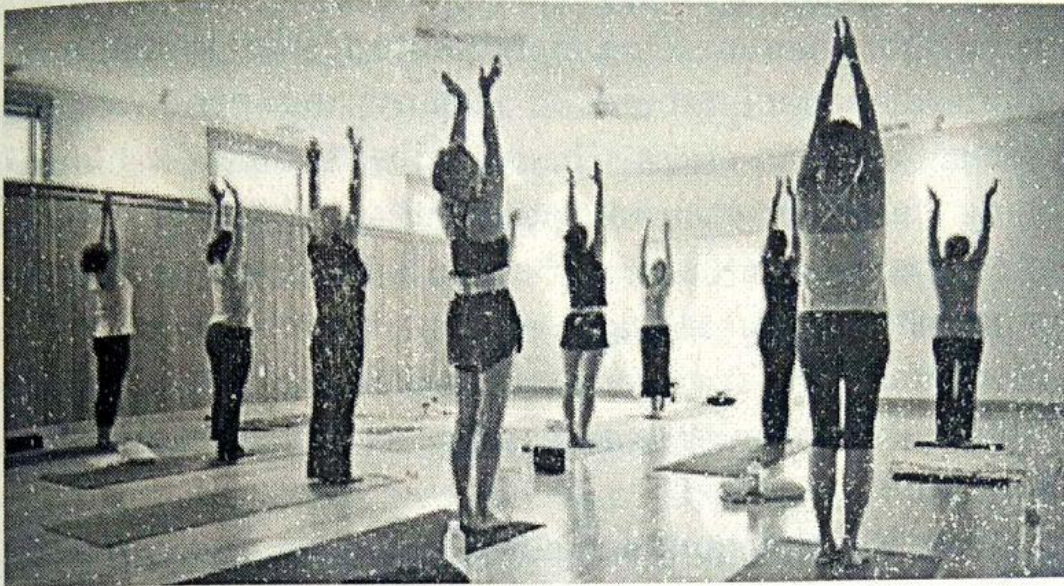
Yoga: Dulu dan Kini

Dulu yang dimaksudkan disini adalah bagaimana Yoga dilakukan oleh orang di jaman kuno. Maka dari itu, yang dimaksudkan disini adalah sejarah perjalanan Yoga itu sendiri mengenai bagaimana Yoga itu dilaksanakan secara teliti di jalan dulu sampai wajah ajaran Yoga yang tampak di saat ini. Diantara dulu dan kini tentu ada gugusan atau

mind is controlled, then sushumna, the most important nadi, begins to flow. Sushumna must be flowing for success in meditation. If pingala flows, the body will be restless; if ida flows, the mind will be overactive. When sushumna flows, kundalini awakens and rises through the chakras.

Tujuan utama dari hatha Yoga menurut Swami Satyananda adalah untuk menyeimbangkan aliran prana di dalam tubuh, yakni ida (lunar/bulan) dan pingala (solar/matahari). Menyeimbangkan ini memerlukan shatkarma dan praktik lainnya. Jika kedua aliran nadi ini mengalir seimbang, maka sushumna nadi yang sangat penting dalam tubuh mulai mengalir. Agar meditasi bisa terjadi, maka sushumna ini harus mengalir dengan baik. Jika hanya salah satu yang dominan mengalir, maka terjadi ketidakseimbangan. Jika pingala mengalir, badan akan melemah, sementara jika ida mengalir, pikiran akan menjadi overaktif. Kundalini akan bangkit hanya ketika sushumna mengalir. Melalui cakra-cakra, kundalini akan terus naik. Hal inilah yang menjadikan seseorang sukses melakukan Yoga dan mencapai Samadhi.

Praktik Hatha Yoga ini rupanya menjadi trend saat ini. Melihat perkembangan Yoga tersebut maka dapat digali bahwa demam Yoga yang terjadi di seluruh dunia dapat merujuk kepada praktik-praktik terdahulu ini. Maharsi Krishnamacharya, Swami Vivekananda dan Swami Sivananda adalah agen yang mengenalkan Yoga asana ini ke Barat sehingga saat ini menjadi demikian berkembang. Dari Krishnamacharya lahir praktisi Yoga agung yang menjadikan ajaran Yoga menyusu di hati masyarakat dunia. Mereka adalah Desikachar dengan Vinny Yoga yang dibangunnya, BKS Iyengar and Pattabhi Jois yang lebih fokus pada Astanga Yoga dan bentuk gymnastic. Swami Sivananda, yang model Yoganya meliputi pelayanan dan



Gambar 2
Tampilan latihan yoga dewasa ini
Sumber: <http://www.awaken.com>

Gambar 2 di atas menunjukkan potret latihan Yoga dewasa ini. Mereka latihan pada sebuah studio Yoga dengan ruang yang bersih dan luas. Mereka menggunakan pakaian bebas seadanya tanpa adanya kesepakatan. Latihan Yoga ini dilakukan bukan dilakukan setelah adanya inisiasi ke dalam sebuah perguruan sehingga tidak banyak memerlukan aturan untuk bisa memasuki kelas Yoga ini. Para praktisi bisa masuk ke center Yoga mana saja yang menurut pribadi nyaman dan boleh tidak datang lagi apabila tidak sesuai. Biasanya mereka membayar dengan jumlah bayaran tertentu secara profesional.

Simpulan

Dari kronologi praktik Yoga sejak Pra-vedik sampai saat ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa praktik Yoga di era milenial ini adalah walaupun mengikuti trend olah tubuh, namun tetap praktik tersebut mengacu pada teks-teks dan latihan-latihan kuno. Meskipun latihan kemudian

dibumbui dengan berbagai hal atau bentuk lain dari latihan kebugaran, namun tetap memiliki fungsi maksimal untuk pemurnian nadi tubuh. Di jaman yang penuh dengan ketegangan dan stress sebagai akibat tekanan kehidupan yang demikian ekstrim, tentu latihan fisik akan sangat membantu dan latihan fisik berupa hatha Yoga memberikan landasan spiritual sehingga cepat atau lambat mereka akan mengarah pada Yoga yang sebenarnya. Tingkat kemurnian tubuh akan membawa seseorang kepada tingkatan Yoga tertentu.

Orang yang penuh dengan ketegangan, yang tidak saja pikirannya depresi melainkan juga tubuhnya kaku dan tidak sehat, tidak akan mungkin melakukan meditasi pikiran. Mereka memerlukan latihan pendahuluan. Bahkan oleh karena tingkat stress yang demikian tinggi, latihan Hatha Yoga pun tidak mempan. Diperlukan latihan katarsis agar semua jenis polutan keluar dari dalam tubuh. Setelah tubuh agak rilek, mereka baru bisa latihan hatha Yoga dan membersihkan tubuh dan nadinya. Kemudian dalam jangka waktu tertentu, ketika nadi sushumna berjalan normal, maka tingkatan spiritual yang lebih tinggi akan mengikuti seseorang. Jenjang spiritual ini tidak bisa diinginkan, melainkan tumbuh secara perlahan disesuaikan dengan intensitas dan kesungguhan latihan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Basavaraddi, Ishwar V. tt. *Yoga: Its Origin, History and Development*. Morarji Desai National Institute of Yoga: New Delhi.
- Bryant, Edwin F., 2009. *The Yoga Sutra of Patanjali A New Edition, Transiation, and Commentary*. North Point Press: New York.

- Iyengar, B.K.S, 2017. *Light on The Yoga Sutra Patanjali*. Thorsons: United Kingdom.
- Philip M. Hellmich (2015). *12 Reasons Why Yoga Is Spreading Around the World*. Dalam: <http://www.huffingtonpost.com>. Diakses: 24-05-2016.
- White, David Gordon. 2011. *Yoga, Brief History of an Idea (Chapter 1 of "Yoga in practice")* (PDF), Princeton University Press.
- Saraswati, Swami Niranjanananda. 2012. *Gheranda Samhita Commentary on the Yoga Teachings of Maharshi Gheranda*. Yoga Publication Trust: Bihar-India.
- Satyananda Saraswati, Swami. 2008. *Asana, Pranayama, Mudra and Bandha*. Yoga Publication Trust: Bihar-India.
- Suwantana, I Gede. 2016. 'Perkembangan Yoga di Seluruh Dunia Alasan dan Kritiknya.' *Prosiding Seminar Nasional "Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan Hidup."* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar: Denpasar.
- Svatmarama, Yogi. 2008. *Hatha Yoga Pradipika*. Motilal Banarsidass: New Delhi.
- Vivekananda, Swami. 2015. *Patanjali Yoga Sutras*. Solar Books: New Delhi.