

Edisi 27/ Th.3/ Mei 2017

# wartam

*berpikir, berkata, berbuat dharma*



Prof. IBG. Yudha Triguna  
mantan Dirjen Bimas Hindu



Ketut Parwata  
Sekum PHDI Pusat

*Menanti Kebangkitan*

## Generasi Emas Hindu

*Wawanrasa : Menabur Benih Generasi Bernas ...*

ISSN 2442-8911  
17724421661009  
27/05/17 RP.15.000,-



I Gede Suwantana\*

# Kebangkitan Yoga

Banyak orang mengira bahwa ajaran Yoga sedang bangkit. Asumsinya dapat dilihat dari semakin banyaknya orang berlatih Yoga. Mereka tentu benar jika kebangkitan yang dimaksud ditentukan dari indikasi bertambahnya orang yang mempraktikkannya, khususnya yoga asana. Hanya masalahnya adalah apakah kebangkitan yoga ini bisa berbanding lurus dengan kebangkitan bhatin umat manusia? Apakah ada kemungkinan kebangkitan ini nasibnya sama dengan lahirnya masyarakat modern? Modernisme dianggap akan mampu membalikkan keadaan masyarakat secara makro dimana masyarakatnya disinyalir akan semakin bahagia. Semakin modern seseorang, kehidupannya juga akan semakin bahagia.

Namun, kenyataannya, semakin modern dunia, semakin stress orang-orang. Di beberapa negara maju tingkat stress mereka sangat tinggi. Mereka mulai kehilangan waktunya untuk tidur, untuk merasakan dirinya sebagai diri sendiri. Sebagian masyarakatnya mengidap insomnia. Jika ini terus berlanjut, mereka akan mengalami gangguan jiwa atau kegelian.

Hal ini tentu bertentangan dengan harapan dilahirkannya dunia modern. Apakah latihan Yoga akan memiliki nasib seperti itu? Apakah gaung kebangkitan Yoga berbanding lurus dengan tingkat kebahagiaan orang-orang atau sebaliknya? Apa sebenarnya kebangkitan yoga yang sejati?

Ada beberapa analisa yang kemungkinan bisa terjadi kedepan. Pertama, yoga adalah sains, sebuah metode, sebuah cara atau teknik. Yoga tidak lain hanyalah sebuah jalan. Siapapun yang berjalan sesuai dengan metode tersebut, maka akan diraih sebuah hasil, apakah diinginkan atau tidak. Apapun maksud dan tujuan masing-masing orang berlatih Yoga, sepanjang latihannya benar, ia akan mencapai ini dari yoga itu sendiri. Seperti misalnya apapun tujuan orang mendaki gunung, apakah ingin menaklukkan ketinggian, menjatuhkan hobi, mencari suasana pengunungan, suasana tenang dan yang lainnya, sepanjang mereka tetap berjalan naik, mereka akan mencapai puncak gunung itu. Tujuan dan maksud orang berbeda-beda tetapi intinya mereka akan mencapai di puncak, sepanjang jalan yang ditempuh benar. Yoga

juga seperti demikian, apapun tujuan orang berlatih Yoga, sepanjang mereka mengikuti metodanya dengan tepat, mereka akan mencapai pada inti yoga itu. Dengan kaca mata ini, kebangkitan yoga akan sejalan dengan tingkat kebahagiaan manusia, karena inti dari latihan yoga adalah untuk meraih kebahagiaan tertinggi.

Kedua, dunia saat ini secara materi tampak semakin kaya. Hal ini bisa dilihat semakin banyaknya orang kaya di dunia. Kekayaan materi ini sifatnya tidak langgeng, sebab kekayaan sejati yang sebenarnya manusia inginkan bukan terletak pada materi, melainkan kekayaan bhatin. Dengan terpenuhinya kekayaan materi, maka orang akan mampu melihat ketimpangan yang menimpa dirinya. Artinya, saat mereka kaya di luar, maka ia akan merasakan adanya kekurangan di dalam. Mereka menyadari bahwa harapan bahagia yang ditumpukan pada kekayaan materi tidak mereka dapatkan. Salah satu metode yang paling efektif yang mereka butuhkan untuk meraih kekayaan bhatin baginya adalah yoga. Jadi semakin orang merasa kekosongan bhatin, me-

reka akan semakin tertarik pada yoga. Dengan cara ini, kebangkitan yoga tentu akan menjadi penentu dari kebahagiaan sejati seseorang.

Ketiga, kemungkinan, ketika saat ini orang semakin gandrung berlatih yoga, sehingga banyak dari mereka yang hanya sekedar ikut-ikutan. Mereka kemudian berharap banyak kepada latihan yoga, seperti ingin sembuh dari penyakit, ingin tetap cantik dan buagar, menjadi lebih bahagia dan bahkan ingin menjadi kaya dengan berlatih yoga. Mungkin karena terlalu berharap, ada dari mereka yang tidak merasakan atau saat berlatih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga ada perasaan kecewa. Mereka kemudian memupukkan rasa kecewa tersebut dengan membenci yoga dan menyeleksi jelekkan yoga. Kebetulan banyak juga dari mereka yang bernasib sama, merasa dibohongi oleh latihan tersebut, sehingga berita tentang kebohongan yoga semakin santer. Hal ini tentu akan membuat para pemula bingung dan kemungkinan besar terpengaruh untuk ragu berlatih yoga. Jika ini kasusnya, maka kebangkitan yoga yang dimaksudkan tidak sesuai dengan tingkat

kebahagiaan masyarakat. Bisa saja yoga hanya sebuah euforia atau trend sesaat.

Memperhatikan hal tersebut, maka apapun bisa terjadi tergantung ke arah mana tendensi trend tersebut bertumbuh. Namun, walaupun demikian, yoga pada prinsipnya adalah kebangkitan itu sendiri. Artinya, hanya mereka yang benar-benar merasakan kekosongan bhatinlah yang akan mengerti dan merasakan manfaat berlatih yoga secara maksimal. Kuantitas sebenarnya bukanlah ukuran dari kebangkitan yoga, melainkan apa yang dicari sebenarnya adalah kualitas. Kebangkitan sejati terletak dari kualitas yang ditumbuhkan di dalam diri individu masing-masing. Tetapi oleh karena kita selalu tersedak oleh fenomena fatamorgana kehidupan, maka kita tidak salah juga dengan banyaknya orang berlatih yoga bisa menjadi indikasi dari kebangkitan yoga itu sendiri. (I Gede Suwantana

Direktur Indha Udayana Institute of Vedanta)