

Edisi 37/ Th.4/ Maret 2018

# wartam

*berpikir, berkata, berbuat dharma*



## Tawur Agung disela erupsi Gunung Agung

Prof. Kt. Widnya



Wisnu Bawa Tenaya



I Pdd. Wayahan Bun



Ida Rsi BW Harimurti



ISSN 2442-6911







# Yoga Catur Brata

Rahma wejni mejagra, laha  
natur pinakarya,  
awya durjana mahinsa,  
yutaka n tapa nguransa,  
(Dharma Samya 122)

Siang malan  
berjaga, terus mengingat  
yang baik, janganlah jahat  
membunuh-bunuh,  
Inilah yang bernama Tapa.

Pelaksanaan Hari Raya Nyepi diikuti oleh Catur Brata. Perayaan bagi seluruh masyarakat Hindu di Nusantara. Ada empat yang penting dilakukan pada saat Nyepi, yakni tidak melakukan api (amati geni), tidak beraktivitas (amati karya), tidak melaksanakan pesta atau bersenang-senang (amati lelangi-lelangan), dan tidak bepergian (amati lelangan). Keempat ini disebut dengan empat brata (Catur Brata) yang dilaksanakan secara bersamaan pada saat perayaan tahun Baru Saka (Nyepi). Prakteknya, orang tidak masuk dan tidak mengadakan hal-hal untuk ke kantor atau tempat kerja lainnya untuk amati karya, puasa yang tidak merokati hidrangan enak yang dihidai oleh paku mdera untuk amati lelangan

dan tidak keluar rumah untuk amati lelangan. Jadi pada saat Nyepi, masyarakat Hindu selama satu hari penuh (24 jam) tinggal di rumah, tidak melakukan apa-apa, puasa dan gelap-gelapan di malam harinya.

Untuk apa melaksanakan Catur Brata tersebut? Agar masyarakat pada saat itu melaksanakan Yoga yakni terhubung dengan Dirinya yang sejati. Sehari-hari Yoga yang selalu disibukkan terutama oleh masalah dapur, pekerjaan, kenikmatan dan wisata. Oleh karena sibuk, dirinya tidak sempat untuk melihat Raya Nyepi inilah momentum itu datang dengan jalan menghidupkan semua jenis kesibukan tersebut. Pada saat hari Raya Nyepi seseorang diingatkan kembali untuk terhubung dengan dirinya yang sejati dan meninggalkan segala sesuatu yang bersifat duniawi. Objek duniawi ini segera ditinggalkan ketika kemantiba. Untuk itu, dia diingatkan pada setiap perayaan untuk segera menghidupkan pandangan yang menuju arah diri yang sejati yang bersifat abadi.

Jika dalam mood ini orang mempraktikkan Catur Brata Penyepeian, maka perayaan itu akan menjadi yoga, tetapi jika pelaksanaannya hanya sekedar perayaan, maka dia hanya bersifat tradisi. Kegiatan itu hanya ke-tahun sebagai sebuah warisan tradisi yang luhur. Sangat baik melaksanakan apapun yang diwariskan oleh leluhur, tetapi jika hanya sekedar perayaan tradisionya tidak muncul. Maniatnya hanya sekedar fitness, hanya sekedar pengaturan polisi udara dan agengya tradisi, tidak lebih. Tetapi, ketika pelaksanaan itu menjadi sebuah momentum untuk melihat ke dalam, maka perayaan itu adalah *glims* yoga yang merangsang setiap orang untuk mempraktikkannya sehari-hari. Perayaan Nyepi kemudian akan mengalami transformasi pada diri setiap orang menjadi perayaan hidup.

Saat Nyepi menjadi perayaan hidup, maka setiap kesibukan yang dilakukannya (yang menjadi pantangan pada saat perayaan Nyepi) akan mencapai puncaknya. Artinya, *Amati geni* akan menjadi matinya kenakanan, ego, nafsu dan ambisi yang tiada habisnya. *Amati karya* akan menjadi keheningan di setiap tindakan atau menemukan ruang diam saat bekerja. *Amati lelangan* akan menjadi pengalihan pengalaman pada sebuah kenikmatan ilahi. Terakhir, *amati lelangan* akan berubah menjadi keadaan yang tetap diam di dalam diri yang sejati. Bagaimana praktikkannya? Tentu hal ini bisa dipraktikkan hanya ketika hidup menjadi sebuah yoga atau hidup menjadi sebuah perayaan. Jadi perayaan Catur Brata Penyepeian mengalami transformasi menjadi perayaan hidup.

Bagaimana itu bisa dikerjakan? Hal ini bisa dilakukan secara bertahap. Secara tradisi hal ini harus tetap dipraktikkan dari tahun ke tahun apakah orang itu mengerti signifikasinya atau tidak. Secara perlahan, ketika ada keingintahuan, ia mulai mempertanyakannya. Ketika jawaban sudah ada, maka ia akan memulai pencaharian. Ketika orang telah berada pada pencaharian ke dalam diri inilah perayaan Hari Raya Nyepi mulai bekerja pada sanubari orang yang melaksanakannya. Tradisi yang diwarisi dari leluhur yang bersifat kulit luaran kemudian menjadi tradisi batin. Inilah kesuksesan dari pelaksanaan hari raya Nyepi yang sebenarnya.

Apakah mungkin hal ini bisa terjadi pada setiap orang yang melaksanakannya? Dipastikan bahwa hal ini bisa terjadi pada siapapun, sebab ketika seseorang lahir menjadi manusia, piranti untuk menghidupkan kualitas diri untuk itu memungkinkannya. Yang membedakan hanyalah pada intensitasnya. Ada orang yang melaksanakannya oleh karena dipaksa tradisi, ada yang ikhlas menerimanya, ada yang antusias dan bahkan ada yang setiap saat menantikannya. Intensitas seseorang berbeda-beda dan bervariasi. Kebanyakan orang belum menemukan aspek yoga dari perayaan Brata Penyepeian hanya semata-mata dirinya belum melihat signifikansi dari perayaan Nyepi itu sendiri. Sekali orang mengetahuinya, maka perjalanan panjang ke dalam diri akan segera dimulai.

Bagaimana cara memaksimalkannya? Hal yang paling bisa dilakukan adalah dengan tetap menjaga agar tradisi ini terus menerus berjalan dan kemudian dengan menghadirkan penjelasan yang ilmiah tentang Hari Raya dan Brata Penyepeian ini. Dengan dilaksanakannya secara berkala dan adanya pemahaman kognitif, secara perlahan orang akan mengalami transformasi secara perlahan sehingga pengetahuan sejati dari perayaan Nyepi ini dipahami. Hanya itu yang bisa dilakukan. Selebihnya, semua tergantung dari perkembangan karma seseorang. Jika sudah saatnya, orang akan dengan gampang memahami signifikasinya, namun ketika belum upaya apapun yang dilakukan akan sia-sia.

