



## Perayaan Hari Suci Nyepi sebagai Implementasi Ajaran Yoga

Acyutananda Wayan Gaduh, S.Pd.H., M.Ag<sup>1</sup>, Mery Ambarnuari, S.Ag., M.Ag<sup>2</sup>  
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar  
email : [acyutanandagaduh@gmail.com](mailto:acyutanandagaduh@gmail.com), [mery.ambarnuari@gmail.com](mailto:mery.ambarnuari@gmail.com)

Diterima tanggal 4 November 2019, diseleksi tanggal 4 Desember 2019, dan disetujui tanggal 23 Desember 2019

### ABSTRACT

*Nyepi is a Hindu's holy day which is celebrated by the Balinese to commemorate the new year Çaka. Nyepi is very unique celebration because it is celebrated by eliminating all routines. Nyepi as a religious tradition and ritual can make a real contribution to the preservation of nature. The series of Nyepi ceremonies starts from melasti, nyejer, tawur kesanga, Nyepi day and ends with ngembak geni. The essence of the celebration of the Nyepi Holy Day is Catur Brata Penyepian consisting of: amati geni (not light a fire), amati karya (not working), amati lelungan (not traveling), and amati lelanguan (not eating and enjoying entertainment). At a higher level, Catur Brata Penyepian leads Hindus to hone their quality of self by controlling the inner flames of lust, eliminating physical work to increase spiritual work, increase the inner race, and not fixating on the pleasures of the world. With this understanding, a series of Nyepi ceremonies can be used as a means of discovering true truth within oneself, such as the teachings of yoga. The Astangga Yoga concept presents eight stages of yoga namely yama, nyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna and samādhi. Astangga Yoga has been applied in the implementation of the Nyepi Holy Day series by clearing the senses to achieve true truth. The teachings of yoga dissolve in Nyepi Holy Day ceremonial activities which are carried out earnestly and wholeheartedly.*

**Keywords:** Nyepi, Brata, and Yoga

### ABSTRAK

Nyepi adalah hari suci keagamaan Hindu yang dirayakan oleh masyarakat Bali untuk memperingati pergantian tahun baru Çaka. Perayaan Nyepi sangat unik karena dirayakan dengan meniadakan segala rutinitas. Nyepi sebagai sebuah tradisi dan ritual keagamaan dapat memberikan kontribusi nyata pada pelestarian alam. Rangkaian upacara Nyepi dimulai dari kegiatan melasti, nyejer, tawurkesanga, hari Nyepi dan berakhir pada ngembakgeni. Inti dari perayaan Hari Suci Nyepi adalah Catur Brata Penyepian yang terdiri dari: amati geni (tidak menyalakan api), amati karya (tidak bekerja), amati lelungan (tidak berpergian), dan amati lelanguan (tidak makan dan menikmati hiburan). Pada tingkatan yang lebih tinggi, Catur Brata Penyepian menuntun umat Hindu untuk mengasah kualitas diri yaitu mengendalikan kobaran nafsu di dalam diri, meniadakan kerja fisik untuk meningkatkan kerja rohani, meningkatkan pencarian ke dalam diri, dan tidak terpaku pada kesenangan dunia. Dengan pemahan tersebut, rangkaian upacara Nyepi dapat dijadikan sarana menemukan kebenaran sejati di dalam diri, seperti ajaran yoga. Konsep Astangga Yoga menyajikan delapan tahapan yoga yaitu yama, nyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna dan samādhi. Astangga Yoga telah diterapkan dalam pelaksanaan rangkaian Hari Suci Nyepi dengan menyepikan indra untuk mencapai kebenaran sejati. Ajaran yoga larut dalam aktivitas upacara Hari Suci Nyepi yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati.

**Kata kunci:** Nyepi, Brata, Yoga

## I. PENDAHULUAN

Umat Hindu di Bali memiliki banyak sekali hari suci yang dirakayan setiap enam bulan atau setahun sekali. Tidak hanya sebagai momentum pemujaan terhadap manifestasi Tuhan, hari-hari suci tersebut merupakan kesempatan mewujudkan keharmonisan lingkungan baik alam maupun lingkungan sosial. Salah satu hari suci umat Hindu Bali yang paling mendapat perhatian dari masyarakat dunia adalah Nyepi. Hari Suci Nyepi sebagai peringatan hari bergantian tahun merupakan perayaan hari suci yang unik. Hampir diseluruh tempat di dunia melakukan perayaan hari suci dan pergantian tahun dengan berbagai aktifitas, suka cita dan kemeriahan, namun Hari Suci Nyepi dirayakan dengan meniadakan aktifitas, diam dalam kesunyian. Masyarakat non-Hindu pun selalu besikap lapang dada menghormati perayaan Nyepi sehingga perayaan nyepi di Bali senantiasa damai dan tentram.

Perayaan Hari Suci Nyepi merupakan tradisi yang telah dilaksanakan secara turun-temurun hingga saat ini khususnya di Bali. Masyarakat Hindu Bali selalu antusias dalam menyambut Hari Suci Nyepi dan melaksanakannya dengan patuh dan taat. Pada hari ini semua umat Hindu Bali dan warga Bali berdiam diri di rumah masing-masing tanpa menimbulkan kebisingan. Kondisi tersebut menyebabkan alam Bali benar-benar tenang terbebas dari campur tangan manusia. Minimnya aktivitas manusia mengakibatkan minimnya konsumsi energi dan polusi. Nyepi memberikan sumbangsih nyata pada pelestarian alam. Ajaran mulia *Tri Hita Karana* diterapkan secara nyata pada rangkaian perayaan Nyepi.

Selain sebagai sebuah tradisi, ritual keagamaan, dan pelestarian lingkungan, perayaan rangkaian Hari Suci Nyepi menyimpan potensi peningkatan kualitas individu dalam menapak jalan rohani. Melalui serangkaian kegiatan upacara ritual dan pelaksanaan *Catur Brata Penyepian* umat Hindu dapat meningkatkan pemahaman dan kontrol terhadap diri sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Berhenti sejenak dari rutinitas memberikan kesempatan umat Hindu untuk melakukan pencarian kebenaran sejati di dalam diri. Hal tersebut senada dengan ajaran yoga yang menekankan pada penguasaan indra dan tenggelamnya kesadaran diri dalam kesadaran kosmis. Perlu ditemukan dan dipahami lebih dalam korelasi perayaan Hari Suci Nyepi dengan ajaran Yoga sehingga dapat memperdalam pemaknaan Hari Suci Nyepi sebagai tradisi dan ritual masyarakat Hindu Bali. Dengan bantuan teori interaksionalisme simbolik dari Blummer yang menyatakan bahwa manusia bertindak dan berinteraksi terhadap sesuatu berdasarkan interpretasi dari makna yang dimilikinya (Wirawan, 2012: 121). Segala aktifitas umat Hindu dalam rangkaian Hari Suci Nyepi menyimpan makna yang perlu digali dan diungkap demi pemahaman yang lebih baik.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1 Perayaan Hari Suci Nyepi

Nyepi berasal dari kata 'sepi' yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti sunyi, tidak ada kegiatan, tidak ramai, tidak ada orang, kendaraan dan sebagainya. Sesuai dengan arti kata tersebut, Hari Suci Nyepi dirayakan dengan menciptakan suasana sepi, tanpa kebisingan dan minim aktivitas. Nyepimerupakan hari suci umat Hindu Nusantara yang jatuh pada *penanggal pisan sasih kadasa* (satu hari setelah bulan mati ke sembilan pada kalender Bali). Pada sistem kalender masehi, hari raya nyepi kira-kira jatuh pada bulan Maret. Hari suci Nyepi telah ditetapkan sebagai hari libur nasional berdasarkan Keputusan Presiden Indonesia Nomor 3 tahun 1983 tanggal 19 Januari 1983. Dengan demikian, hari suci Nyepi tidak hanya dirayakan secara lokal oleh umat Hindu Bali, namun bersekala Nasional.

Sejarah perayaan hari suci nyepi terkait dengan penobatan raja Kaniskha I pada tahun 78 masehi. Titib (2004:37) menjelaskan bahwa raja Kaniskha merupakan seorang raja dari dinasti Yavana. Pada masa tersebut, terjadi peperangan tiada henti antara para raja dari berbagai dinasti demi menaklukkan dinasti lainnya. Raja Kaniskha menyadari bahwa pendekatan politik dan jalan kekerasan peperangan telah gagal menciptakan bangsa yang besar. Sang raja akhirnya mengembangkan jalan perdamaian dan cinta kasih dengan merangkul dinasti Saka sebagai langkah pertamanya. Setahun kemudian, dalam rangka memperingati hari penobatannya, raja Kaniskha menetapkan tahun Saka sebagai tahun nasional. Kejadian tersebut menjadi dasar perayaan tahun baru Saka (*çaka*) yang di Bali dikenal dengan Hari Raya Nyepi.

Hari pergantian tahun biasanya dilewati dengan kemeriahan pesta penuh suka cita menyambut tahun yang baru, namun berbeda dengan peringatan pergantian tahun *çaka* yang diperingati dengan membuat suasana sepi, meniadakan kemeriahan pesta dan perayaan. Berdasarkan sejarah di atas, hal tersebut menjadi wajar adanya. Pergantian tahun baru *çaka* merupakan peringatan berakhirnya era peperangan yang menguras emosi dan tenaga, menuju era kedamaian yang penuh cinta dan kebahagiaan. Sebagai upaya menciptakan kedamaian tersebut, setiap orang harus berhenti sejenak, menghentikan segala aktivitas dan gejolak emosi yang ada baik di dalam diri maupun lingkungan, sehingga tercipta ketenangan lahir batin. Ketenangan memberikan kesempatan untuk saling memahami dan merangkul, serta menjadi dasar terjalinnya hubungan yang harmonis di dalam masyarakat.

Perayaan Hari Suci Nyepi oleh umat Hindu khususnya di Bali dilaksanakan dalam beberapa rangkaian prosesi yaitu: *melasti*, *pangrupuk*, Nyepi, dan *pengembak*. *Melasti* adalah kegiatan pertama yang dilaksanakan dua atau tiga hari sebelum hari suci Nyepi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tingkat desa adat. Perwujudan Ida Bathara yang bersthana di setiap pura

berupa *pratima* (arca), *barong*, *rangda*, beserta simbol-simbol suci lainnya diusung bersama-sama menuju laut atau sumber mata air lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk menyucikan perwujudan Ida Bhatara, alam lingkungan, dan manusia. Lontar Sang Hyang Aji Swamandala (dalam Wiana,2009:37) menyatakan: “*Melastingaraniangiring prawatek Dewata anganyut aken laraning jagat, papa klesa, letuhing bhuwana*”, yang terjemahannya: *melasti* adalah meningkatkan bakti kepada Tuhan, menghanyutkan penderitaan masyarakat, menghilangkan penderitaan dan kekotoran alam semesta. Petikan sloka tersebut menjelaskan bahwa hakekat *melasti* adalah membuang segala jenis kotoran dan keburukan sehingga manusia dan alam mendapatkan kesucian, bersih lahir dan batin. Lebih lanjut dalam Lontar Sunarigama menyatakan: “*amet sarining amertha kamandalu ring telengin segara*”, yang terjemahannya: mengambil sari-sari kehidupan di tengah samudra. Petikan sloka tersebut menjelaskan tujuan kedua dari kegiatan *melastiyaitu* memohon air suci kehidupan yang berada di tengah laut. Selain laut sebagai muara sungai-sungai suci, laut juga merupakan sumber kehidupan bagi jutaan makhluk hidup. Hal tersebut juga berkaitan dengan kisah pengadukan lautan dengan memutar Gunung Mandara untuk memperoleh *tirtaamrtha* (air suci kehidupan) dalam teks-teks Purana.

Akhir dari prosesi *melasti* adalah *nyejer*, yaitu disthanakannya semua perwujudan Ida Bhatara di satu pura yaitu Pura Bale Agung. Prosesi ini juga disebut *paum* atau *paruman agung*, yaitu berkumpulnya semua manifestasi Ida Sang Hyang Widhi untuk bersama-sama menganugrahkan keselamatan dan kesejahteraan bagi dunia dan seluruh isinya. Pada kesempatan ini, masyarakat melakukan persembahyangan, mempersembahkan sesajen, dan memuja kebesaran Beliau. Kata *nyejer* berasal dari kata ‘*jejer*’ yang berarti tegak, kokoh, tidak tergoyahkan. Prosesi ini bermakna umat manusia hendaknya selalu tegak dalam menjalankan *dharma*, kokoh dalam *sraddha* (iman), dan sepenuh hati sujud bhakti dihadapan Ida Sang Hyang Widhi. Perwujudan Ida Bhatara diusung kembali ke pura masing-masing pada saat hari *pangrupukan* setelah dilaksakannya *tawurkesanga*.

Prosesi berikutnya adalah *pangrupuk* yang dilaksanakan sehari sebelum Nyepi atau tepatnya pada *tilemkesanga* (bulan mati ke-sembilan pada kalender Bali). Inti dari *pengrupuk* adalah pelaksanaan *tawurkesangasebagai* bentuk *bhuta yajna*. Pada hari umat Hindu mempersembahkan *yajna* dalam bentuk *caru* kepada para *bhutakala*. *Caru* merupakan suguhan dalam wujud *banten* dan pengorbanan berupa binatang. *Caru* bertujuan menciptakan kondisi yang harmonis dengan menetralsir kekuatan alam. Kekuatan negatif alam yang dapat berdampak buruk diubah menjadi kekuatan positif yang menguntungkan bagi manusia. *Tawur kesanga* dilaksanakan oleh seluruh umat Hindu mulai tingkat provinsi hingga tingkat rumah tangga. *Upakara* atau sesajen yang dipersembahkan menyesuaikan dengan ketetapan PHDI dan

*desa* (tempat), *kala* (waktu), *patra* (keadaan) pada masing-masing penyelenggaraan. Subagiasta (2013:57) menjelaskan, sesajen yang dipersembahkan pada tawur kesanga yaitu: 1) pada tingkat provinsi adalah *tawur agung*; 2) tingkat kabupaten adalah *pancakelud*; 3) tingkat kecamatan adalah *pancasanak*; 4) tingkat desa adalah *pancasata*; 5) tingkat *banjar*/dusun adalah *ekasata*; dan 6) tingkat rumah tangga adalah *segehanagung*, *segehanmancawarna*, dan *segehansasah*. Tawur kesanga pada tingkat provinsi hingga dusun umumnya dilaksanakan pada pertengahan hari (*tengaitepet*) dan dipusatkan di *catuspata*(perempatan jalan). Sedangkan pada tingkat rumah, dilaksanakan pada *sandhikala*(petang hari) pada masing-masing rumah.

Pada saat *sandhikala pangrupukan* diwujudkan suasana yang riuh. *Caru* pada masing-masing rumah berupa berbagai macam *segehan*, *tetabuhan* (*tuak*, *arak*, *berem*), dilengkapi unsur api berupa *api takep* maupun obor, dan diiringi bunyi-bunyian yang keras seperti suara kentongan. Bagi umat Hindu, hal tersebut adalah bentuk jamuan dan hiburan kepada para *bhutakala*. Selain prosesi *caru* tersebut, terdapat tradisi *ogoh-ogoh*, yang dalam perkembangannya justru menjadi *icon* dari perayaan Nyepi. *Ogoh-ogoh* merupakan patung berukuran besar yang dibuat dari anyaman bambu. Pada umumnya, *ogoh-ogoh* perwujudan yang menyeramkan, menyerupai raksasa sebagai simbol *bhutakala*. Umat Hindu beramai-ramai mengarak *ogoh-ogoh* keliling desa diiringi gamelan *beleganjur* yang membuat suasana semakin meriah. Pada akhirnya, *ogoh-ogoh* dibakar sebagai simbol bahwa telah tenangnya para *bhutakala* dan energi alam telah dinetralkan. Dewasa ini, *ogoh-ogoh* tidak hanya sebagai media ritual, namun juga menjadi objek penyaluran kreatifitas seni generasi muda Hindu.

Keesokan harinya, merupakan hari puncak dari rangkaian Hari Suci Nyepi. Umat Hindu menyepikan diri dari segala aktivitas dan interaksi sosial di masyarakat sehingga tercipta suasana lingkungan yang sunyi dan tenang. Umat Hindu melaksanakan *Catur Brata Penyepian* sebagai bentuk pengendalian diri dan introspeksi diri dalam mempersiapkan diri menjalani kehidupan di tahun yang baru. Keadaan tersebut berlangsung seharian penuh atau selama 24 jam.

Hari berikutnya adalah *pengembakata* juga dikenal dengan nama *gembakgeni* yaitu berakhirnya pelaksanaan *Catur Brata Penyepian*. Hari pengembak merupakan prosesi terakhir dari rangkaian perayaan Hari Suci Nyepi. Umat Hindu kembali membuka diri kepada dunia dan lingkungan sosial serta beraktifitas seperti biasanya. Umumnya hari ini dimanfaatkan untuk bersilaturahmi dengan sanak saudara serta kerabat dalam menyambut tahun baru *ćaka*. Kegiatan tersebut adalah upaya membangun lembaran baru dengan menjadi pribadi yang lebih baik sebagai tindak lanjut dari hasil perenungan diri yang telah dilaksanakan saat hari Nyepi.

Rangkaian Hari Suci Nyepi merupakan sebuah kesempatan belajar bagi umat Hindu. Melasti mengajarkan untuk selalu menghilangkan segala kotoran dan penyakit baik secara

jasmani maupun rohani. Setelah bersih, umat Hindu dibiasakan untuk menekan ego dengan merendahkan diri dalam sujud bakti kepada Hyang Widhi saat prosesi *nyejer*. Hari *pangrupukan* melatih umat Hindu untuk menghormati alam dan makhluk lainnya -yang sering diposisikan lebih rendah dari manusia- melalui pelaksanaan *tawur* dan *ogoh-ogoh*. Pada saat hari Nyepi manusia belajar untuk melakukan introspeksi diri dan mendapatkan kontrol terhadap nafsunya melalui pelaksanaan *CaturBrataPenyepian*. Terakhir pada *pengembak geni*, umat Hindu belajar membuka hati untuk membangun kehidupan sosial masyarakat. Demikian rangkaian Hari Suci Nyepi adalah batu asahan yang menghaluskan pribadi umat Hindu.

## 2.2 Brata Penyepian

Umat Hindu menyambut tahun baru *çakadalam* diam. Nyepi menuntun umat Hindu untuk sejenak menjauhi hiruk pikuk dunia untuk menuju alam *sunya* (alam kekosongan). Berdasarkan kepercayaan umat Hindu, alam *sunya* adalah alam sejati, sedangkan dunia ini adalah *maya*(palsu). *Sunya* atau kosong adalah awal dari segala yang ada, termasuk semesta beserta isinya, atau dengan kata lain, *sunya* adalah Tuhan sebagai Sang *CausaPrima*.

Hakekat perayaan Hari Suci Nyepi adalah *brata* atau pengendalian diri. Umat Hindu dituntut untuk dapat mengendalikan dirinya, baik secara fisik maupun mental. Segala aktifitas fisik diminimalisir dengan berdiam diri di rumah, sedangkan mental diasah melalui pengendalian nafsu dan emosi. Pelaksanaan *brata* sebagai inti dari perayaan hari suci nyepi tersebut, dikenal dengan istilah *Catur Brata Penyepian* (empat jenis pengendalian diri saat *nyepi*) . Adapun pembagian *Catur Brata Penyepian* yaitu: *amati geni*, *amati karya*, *amati lelanguan*, dan *amati lelungan*. Ke-empat jenis *brata* tersebut dilaksanakan semaksimal mungkin dan dimaknai secara mendalam dalam kehidupan beragama masyarakat Hindu.

*Amati geni* berarti tidak menyalakan api. Pada saat Nyepi, umat Hindu dilarang menyalakan api baik untuk kebutuhan memasak maupun penerangan. Hal tersebut mengakibatkan pulau Bali gelap gulita pada malam hari saat Nyepi. Api memiliki sifat yang aktif, panas, dan selalu bergejolak. Karena itu, api menjadi simbol keinginan atau nafsu manusia yang selalu membara dan bergejolak. Api yang terkendali bersifat mencipta dan menjadi sumber kehidupan. Api yang tidak terkendali bersifat melebur, membakar dan menghancurkan sekitarnya. Sama halnya dengan nafsu yang ada dalam diri seseorang. Jika nafsu terkendali, maka dapat menjadi pendorong untuk berkarya dan berkreatifitas, sedangkan jika nafsu tidak terkendali dapat menjerumuskan manusia pada kehancuran melalui sifat serakah dan dengki. Api tidak pernah dapat dipisahkan dengan cahaya. Manusia sangat membutuhkan cahaya tersebut untuk menerangi saat menapaki jalan kehidupan. Memadamkan segala jenis api pada saat

perayaan Nyepi sehingga menciptakan suasana yang gelap merupakan sebuah kesempatan bagi umat Hindu untuk dapat melihat lebih jelas api yang ada di dalam dirinya. Hanya dengan mengenal, memahami dan mengendalikan api di dalam diri, manusia dapat memiliki kehidupan yang lebih indah, harmonis, berguna bagi lingkungan, dan dipenuhi oleh rasa syukur.

*Amati karya* berarti tidak melakukan kerja. Maksud dari kata ‘kerja’ tersebut adalah rutinitas sehari-hari baik sebagai sumber penghasilan, membuat sesuatu, maupun aktifitas keseharian. Lalu apa yang dilakukan saat nyepi? Jawabannya adalah tidak melakukan apa-apa atau berdiam diri. Manusia selalu disibukkan dengan aktifitas kerja jasmani dalam kesehariannya. Era industri dan persaingan global saat ini menuntut manusia untuk selalu produktif agar dapat bersaing mencapai kehidupan yang layak secara material. Keadaan tersebut yang memaksa manusia terus melakukan kerja tanpa mengenal waktu. Intensitas kerja yang tinggi tidak jarang mengakibatkan manusia abai akan kesehatannya, lingkungannya, keluarganya, hingga kehidupan rohaninya. Selalu bekerja dan ber-*karma* memang baik, namun manusia selalu membutuhkan waktu untuk berhenti sejenak. Berhenti dengan tujuan menenangkan diri, membuka hati dan pikiran, serta memantapkan kembali tujuan kehidupan. Hal tersebut yang disuguhkan dalam *brata amati karya* pada Hari Suci Nyepi. Meminimalisir kerja jasmani dengan tujuan memaksimalkan kinerja rohani. Kondisi tersebut diharapkan mampu memberikan ruang kepada manusia untuk mencapai keseimbangan jasmani dan rohani.

*Amati lelanguan* yaitu tidak bersenang-senang termasuk makan dan minum. Pada hari Nyepi, masyarakat Hindu melakukan *upawasa* (puasa) selama sehari penuh. Selain berpuasa berbagai hal yang sifatnya hiburan juga dihindari. Aktifitas tersebut merupakan bentuk pengendalian diri terhadap keinginan. Manusia terkadang susah membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan memiliki batas dalam pemenuhannya, sedangkan keinginan tidak ada habisnya. Tanpa disadari pikiran sering terarah untuk memenuhi keinginan. Kondisi tersebut mengakibatkan manusia melakukan segala daya upaya dalam memuaskan keinginannya tersebut. Hal tersebut yang dilatih dalam *brata amatilelanguan* yaitu mendapatkan kontrol tidak hanya terhadap fisik namun juga nafsu atau keinginan yang ada di dalam diri manusia. Selain kontrol diri, manusia juga dilatih untuk bersyukur atas karunia Tuhan dalam bentuk makanan dan minuman. Hanya dalam kondisi lapar, sakit dan menderita, manusia baru sadar dan ingat akan kebesaran Tuhan. Intinya, tujuan dari *amatilelanguan* ini adalah meningkatkan rasa syukur dan mendapatkan kontrol terhadap keinginan sehingga kebutuhan sang diri yaitu lepas dari belenggu *awidya* dapat dipahami dengan baik.

*Brata* ke-empat adalah *amati lelungan* yaitu tidak bepergian keluar rumah. Pada rutinitas keseharian, sebagian besar orang menghabiskan hampir setengah waktunya di luar

rumah. Alasan yang melatar belakangi beragam, mulai dari bekerja, berobat, belajar, hingga berlibur. Namun pada Hari Suci Nyepi, umat Hindu berdiam diri dirumah masing-masing. Keadaan tersebut dapat digambarkan seperti terisolasi dalam sehari. Manusia dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya cenderung mencari keluar, baik itu obat-obatan, solusi masalah, ilmu, dan sebagainya. Terkadang, ada orang yang berobat kemana-mana tidak kunjung sembuh-sembuh. Ada yang mendapatkan masalah sehingga keliling mencari solusi namun, bukannya terselesaikan, justru muncul masalah baru. Hal tersebut menjadi gambaran bahwa tidak semua yang kita cari berada di luar. Sewaktu-waktu kita perlu berhenti sejenak dan mulai mencari ke dalam diri. Melihat, mendengar dan memahami diri sendiri adalah langkah pertama dan utama dalam proses pencarian. Rumah ibarat tubuh bagi sang diri. Berdiam diri di rumah masing-masing dalam heningnya suasana Nyepi adalah sebuah simbol menghentikan sejenak pencarian keluar dan memulai pencarian hakekat diri ke dalam.

*Catur brata penyepian* adalah sebuah media untuk mengasah umat Hindu agar menjadi pribadi yang lebih baik secara fisik, mental maupun spiritual. *Brata* tersebut hendaknya dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan kemampuan diri. Walaupun hanya sehari, namun jika dilaksanakan sepenuh hati, *bratapenyepian* dapat menjadi titik awal perubahan. Diam di dalam hening dan sunyi memberikan peluang untuk berhenti sejenak dan memulai semuanya dari awal. Umat Hindu berupaya mengambil langkah pertama untuk menjadi pribadi yang lebih mulia, menjalani hidup yang dipenuhi cinta asih, membangun masyarakat yang lebih damai dan lingkungan yang lebih harmonis.

### **2.3 Implementasi Ajaran Yoga Dalam Perayaan Suci Nyepi**

Secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa sanskerta yaitu *yuj* yang berarti menghubungkan. Yoga adalah metode untuk menghubungkan sang diri (*atman*) dengan Sang Pencipta (Brahman). *Atman* dan Isvara dipisahkan oleh jurang yang bernama *avidya* (ketidaktahuan). Ketidaktahuan yang dimaksud adalah tidak sadar akan hakekat sang diri dan tidak memahami kebenaran sejati. *Atman* yang merupakan kesadaran kecil ketika terbelenggu oleh *avidya* tidak dapat menghubungkan diri dengan kesadaran kosmik. Kondisi tersebut mengakibatkan *atman* mendapat pencitraan palsu sehingga seolah-olah terpisah dari Isvara dan mengalami suka duka. Yoga dapat melepaskan belenggu *avidya* dan menjadi jembatan penghubung antara *atman* dengan Isvara. Hubungan yang dimaksud bukanlah hubungan ruang dan waktu (fisika-kimia) namun hubungan dalam kesadaran rohani yang transenden (Saraswati,2005:2).

Tokoh yang paling terkemuka dan pencetus ajaran filsafat yoga adalah Maharsi Patanjali. Beliau menyebarkan ajaran yoga melalui karya beliau yang dikenal dengan yoga sutra Patanjali. Maharsi Patanjali mendefinisikan yoga sebagai disiplin. Sutra pertama dalam Yoga Sutra Patanjali menyebutkan: ‘*Atha yoga-anuśāsanam*’, yang terjemahannya: demikian, disiplin itulah yoga. Saat maharsi Patanjali merumuskan yoga diartikan sebagai disiplin diri, sedangkan *sāsa* berarti menguasai atau memerintah (Krishna, 2015:4). Disiplin berarti sikap tekun dan taat untuk mendapatkan kendali penuh terhadap diri. Dengan demikian, tidak ada sedikitpun kesempatan diri untuk bertindak diluar kontrol atau bertindak tanpa sadar sehingga dapat meminimalisir perbuatan salah.

Maharsi Patanjali lebih dalam memaparkan definisi yoga dalam Yoga Sutra Patanjali I.2 menyatakan: *yogaś-citta-vṛtti-nirodha* yang terjemahannya: “yoga adalah penghentian/pengendalian *citta-vṛtti* atau perubahan-perubahan, yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan”. *Citta* adalah benih pikiran serta perasaan, sedangkan *vṛtti* adalah gerakan atau perubahan sekecil apapun (Krishna, 2015:9). Mendapatkan kontrol terhadap pikiran tidak mudah mengontrol tubuh fisik. Pikiran merupakan raja indra yang memiliki kontrol terhadap indra-indra lainnya seperti indra perasa, pengecap, pendengaran, penciuman dan penglihatan. Namun demikian, pikiran sangat sulit untuk dikontrol karena pikiran cenderung liar. Seseorang yang mampu mengendalikan pikirannya secara otomatis mendapatkan kendali terhadap seluruh tubuhnya. Hal tersebut menjadi tujuan dari ajaran yoga. Melalui yoga, seseorang dituntun untuk mengendalikan tidak sekedar pikiran, namun lebih dalam dari itu yaitu benih pikiran dan perasaan. Dengan demikian, semua gerak atau gelombang yang mengacaukan pikiran dapat dihentikan dan pikiran serta perasaan akan kembali ke kondisi idealnya yaitu tenang.

Berdasarkan pemaparan di atas, inti dari yoga adalah disiplin, pengendalian dan penghentian. Disiplin dalam arti taat dan tekun dalam latihan diri sendiri. Latihan yang dimaksud adalah pengendalian atau kontrol terhadap semua indra utamanya benih pikiran dan perasaan. Usaha tersebut dalam rangka menghentikan gelombang-gelombang yang mengacaukan pikiran. Saat semua kondisi tersebut terpenuhi, barulah seseorang berada dalam kondisi bebas atau tercerahkan dan mendapat sebutan seorang *yogi*. Seorang *yogi* telah berhasil menghubungkan kesadaran pribadi dengan kesadaran kosmik. Beliau disebut yang berpengetahuan karena telah memahami hakikat yang ada dan yang tidak ada, yang nyata dan yang *maya*, serta hakekat jiwa dan Isvara. Sang *yogi* tidak hanya menciptakan kebahagiaan sejati di dalam diri, namun membaginya kepada semesta melalui *bhakti*, *karma* dan *jnana*-nya.

Ajaran yoga selaras dengan perayaan *hari suci* nyepi. Tujuan yoga adalah menciptakan ketenangan pikiran dan perasaan. Sejalan dengan hal tersebut, nyepi menciptakan kondisi yang

hening dan tenang baik di dalam diri individu dan lingkungannya. Pada saat nyepi, semua aktivitas manusia dihentikan sejenak demi memberikan kesempatan untuk introspeksi diri. Hal tersebut menyerupai penghentian gerak inradalam ajaran yoga. Sedangkan disiplin diri dalam yoga tercermin dari pelaksanaan *brata penyepian*. Brata penyepian adalah sebuah latihan untuk mendapatkan kontrol terhadap diri. Diperlukan ketaatan dan ketekunan dalam menjalankan brata tersebut secara sempurna. Metode mencapai kedamaian sejati di dalam ajaran yoga sangat identik dengan cara menciptakan keharmonisan dalam perayaan Hari Suci Nyepi.

Terdapat beberapa hal yang hendaknya diperhatikan dalam berlatih yoga, yaitu: pemilihan tempat, kondisi lingkungan, jenis penyesuaian badan, sikap mental, sikap badan, petunjuk jalan. Terkait tempat latihan yoga, dipilih tempat yang menggambarkan alam dalam kondisi tersenyum paling manis, seperti tepi laut, tepi sungai, tepi danau, lereng gunung, di tengah hutan, dan sebagainya. Tempat berlatih yoga yang baik adalah di tempat yang damai, indah, nyaman, tenang dan seseorang mudah menyatu dengan alam. Tubuh fisik maupun mental hendaknya selalu bersih ketika memulai latihan yoga (Saraswati, 2005:118-121). Kondisi tersebut, diwujudkan oleh masyarakat Bali dalam perayaan Nyepi. Diawali dengan upacara melasti sebagai bentuk pembersihan dan penyucian, serta hari Nyepi dalam rangka mewujudkan lingkungan yang tenang dan nyaman dalam melatih diri.

Rsi Patanjali mengajarkan konsep *Astangga Yoga*, yaitu delapan bagian tubuh yoga atau delapan tahapan dalam mempelajari yoga. Krisnha (2015:233) menyebutkan dalam Sutra II.29 Yoga Sutra Patanjali memuat 8 tahapan tersebut adalah *yama* (disiplin atau pengendalian diri), *nyama* (pedoman perilaku berkesadaran), *āsana* (postur atau gerakan perbaikan sikap), *prānāyāma* (pengaturan aliran energi melalui pernafasan), *pratyāhāra* (menarik diri dari segala godaan), *dhāraṇa* (fokus atau kontemplasi), *dhyāna* (meditasi) dan *samādhi* (pencerahan). Ke-delapan tahapan tersebut hendaknya dipahami dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pondasi awal dalam mempelajari yoga adalah melaksanakan Yama dan Nyama. Menurut Kamajaya (1998:45-48) adapun pembagiannya adalah sebagai berikut: *ahimsā* (tidak menyakiti makhluk lain), *satya* (sikap setia dan menegakkan kebenaran), *asteya* (tidak mencuri), *brāhmacaryā* (belajar, cinta kebenaran, dan kasih sayang universal), *aparigraha* (tidak berlebihan menikmati kesenangan), *śauca* (bersih, murni dan suci), *santoṣa* (berbahagia, wajar, tanpa tekanan), *tapah* (usaha yang sungguh-sungguh), *svādhyāya* (memahami ajaran kerohanian), *īśvarapraṇidhana* (selalu menuju Isvara/Tuhan). Semua ajaran tersebut terimplementasikan dalam rangkaian upacara hari suci nyepi. *Brāhmacaryā* dan *śauca* diterapkan dalam kegiatan melasti yang bertujuan membersihkan dan menyucikan individu dan lingkungan sebagai bentuk kasih sayang terhadap semesta. *satya*, *tapah*, *svādhyāya*, dan

*īsvrapraṇidhanatercermin* dalam kegiatan nyejer sebagai usaha sungguh menegakkan *sraddha* dan meningkatkan kerohanian dengan sujud bakti kepada Tuhan.

Tahap selanjutnya adalah *asana* yaitu sikap badan. *Asana* adalah aturan sikap dalam memperagakan pose atau gerakan yoga. Pose dan gerakan tersebut terinspirasi dari gerakan-grakan alam seperti: pepohonan, aliran air, pose ular, burung, dan sebagainya. Gerakan yoga yang diperagakan dengan baik dan benar dapat mendatangkan manfaat positif bagi jasmani maupun rohani. Namun menurut Rsi Patanjali (dalam Saraswati, 2005) latihan *asana* untuk kepentingan kesehatan jasmani berbeda dengan *asana-yoga*. Seseorang yang berlatih *asana* untuk kepentingan jasmani wajib melakukan setiap gerakan secara maksimal untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan seseorang yang berlatih yoga untuk keperluan rohani, dapat memilih posisi ternyaman dan dapat dipertahankan dalam waktu yang lama. *Asana-yoga* yang dimaksud adalah sikap yang dikombinasikan dengan *prānāyāma* dan meditasi untuk menguasai pusaran-pusaran pikiran dan mendapat ketenangan. Merujuk pada pelaksanaan Hari Suci Nyepi, *asana* dalam yoga berkaitan erat dengan sikap umat Hindu dalam menjalani semua rangkaian upacara Nyepi. Masyarakat Hindu bergerak bebas dan energik saat upacara *melasti* serta *tawur*. Duduk dengan tenang dan nyaman saat melakukan puja dalam prosesi *nyejer*. Semua gestur tubuh yang ditunjukkan dalam rangkaian upacara Nyepi sangat dinamis, fokus, dan terkontrol sehingga menggambarkan sikap bakti yang tulus kepada Tuhan.

Tahap ke-empat adalah *prānāyāma* yaitu mengatur pernafasan. Kamajaya (1998:165) menyatakan bahwa *prānāyāma* merupakan proses penarikan *prana* di atmosfer ke dalam tubuh dan melalui bernafas. *Prana* merupakan energi kehidupan yang ada di dalam diri dan melimpah di alam semesta. *Pranaiyama* dilakukan umat Hindu dalam semua kegiatan termasuk rangkaian upacara Nyepi. Tidak hanya saat persembahyangan yang memang diawali dengan *asana* dan *prānāyāma*, namun juga dalam menjalankan ritual upacara. Pikiran sebagai pengendali segala indra juga mengontrol irama pernafasan. Saat pikiran tegang maka nafas cenderung pendek dan berat, sedangkan saat pikiran tenang, nafas cenderung panjang dan ringan. Saat ngiring Ida Bhatara, saat menata *upakaracarū*, saat mengarak *ogoh-ogoh*, irama nafas cenderung cepat dan berat karena pikiran harus mengontrol berbagai gerak tubuh sehingga membutuhkan banyak *prana*. Namun saat sembahyang, irama nafas akan pelan, pikiran dalam keadaan tenang dan energi cenderung stabil sehingga menciptakan kondisi ketenangan dan kenyamanan.

Bernafas adalah aktivitas alami dan otomatis tanpa memerlukan kesadaran. Namun ada yang unik dari aktifitas bernafas, semakin dirasakan (diperhatikan) bernafas akan terasa semakin berat. Hal tersebut menggambarkan semakin suatu pekerjaan dipikirkan dan diperhatikan secara detail akan terasa semakin berat. Kuncinya adalah membiarkannya mengalir apa adanya melalui

keikhlasan sehingga dapat dinikmati setiap prosesnya. Menjalani rangkaian upacara Hari Suci Nyepi selayaknya bernafas bagi umat Hindu Bali. Faktor tradisi yang telah dilaksanakan turun temurun, bakti kepada Ida Bhatara, rasa suka cita dalam solidaritas sosial, dan keinginan kuat untuk menciptakan kehidupan manusia yang damai dan harmonis menjadikan rangkaian upacara Nyepi layak bernafas bagi umat Hindu. Semua rumitnya bahan upacara, lamanya waktu persiapan, banyaknya biaya yang dibutuhkan, besarnya tenaga yang terkuras, belum lagi cuaca yang kadang tidak bersahabat seakan bukan apa-apa dihadapan keikhlasan masyarakat Bali mempersembahkan *yajna*.

Empat tahapan di atas merupakan tahan persiapan. Tahap berikutnya adalah *pratyāhāra* mengontrol dan mengendalikan indria dari ikatan objek. Yoga Sutra Patanjali II.54 menyatakan: “Demikian *pratyāhāra* atau penarikan indra dari objek-objek pemicunya menjadi mudah, sebab indra mengikuti laku *mind* manah, atau gugusan pikiran dan perasaan, yang sudah menarik dirinya dari segala hal luaran (lewat praktik *dhāraṇa* atau kontemplasi), dan sekarang erada dalam kemurnian wujudnya sebagai citta atau benih pikiran-perasaan yang tak-terkontaminasi” (Krisnha: 2015:309). Latihan pada *pratyāhāra* adalah mengontrol indraagar tidak terlena dan terikat pada kesenangannya masing-masing. Konsep *pratyāhāra* diterapkan dalam perayaan Nyepi. Pada hari Nyepi, semua indra dijauhkan dari objek kesenangannya. Mata dijauhkan dari melihat benda-benda yang indah, telinga dijauhkan dari suara-suara merdu, lidah dijauhkan dari makanan dan minuman yang lesat, hidung dijauhkan dari aroma-aroma wangi, dan kulit dijauhkan dari sentuhan yang mengenakkan. Semua indra dikondisikan agar tidak menikmati kesenangannya sesuai dengan konsep *amatilelanguan*. Kondisi tersebut adalah latihan yoga untuk mendapatkan kontrol penuh terhadap diri. Indra tidak mengambil peran sebagai pengolah dan penikmat data. Ia semata-mata hanya alat pengumpul data.

Setelah berhasil melakukan tahap *pratyāhāra*, langkah selanjutnya adalah *dhāraṇa* yaitu menyatukan pikiran pada satu sasaran. Yoga sutra Patanjali III.1 menyebutkan: “menetapkan *citta* atau pikiran pada suatu tempat disebut *dhāraṇa* atau penyatuan”. Pikiran adalah raja indra yang memiliki kontrol terhadap indra lainnya. Pikiran sering bergoncang dan merefleksikan goncangannya kepada sang diri sehingga diri merasa tergoncang. Untuk mendapatkan kontrol penuh, pikiran harus di buat tenang. Patanjali (dalam Saraswati 2005:221-223) menganjurkan beberapa cara untuk menenangkan gejolak gelombang pikiran yaitu: meditasi pada satu objek, memperbaiki sikap mental pada orang lain di lingkungan sekitar, melatih *prānāyāma*, dan memusatkan perasaan pada persepsi yang lebih tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, *dhāraṇa* dapat diartikan sebagai konsentrasi pikiran dan pencurahan perhatian secara penuh. Pada pelaksanaan ritual keagamaan, masyarakat Hindu senantiasa

memfokuskan perhatiannya pada ritual tersebut. Tidak hanya saat pelaksanaan, tapi pemusatan perhatian dilakukan jauh-jauh hari selama masa persiapan. Hal tersebut tidak ada bedanya saat perayaan rangkaian hari suci Nyepi. Seluruh perhatian, pikiran dan tenaga terfokus pada persiapan upacara, sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Pemusatan pikiran tercermin dalam pelaksanaan *nyeper*. Pada moment ini, semua manifestasi Tuhan yang diwujudkan dengan arca, patung, *barong*, *rangda*, keris, dan simbol-simbol suci lainnya berkumpul pada satu tempat yang disebut Bale Agung. Bale Agung (bangunan besar) adalah simbol dari *macrocosmos* atau alam semesta. Pada saat ini Tuhan Yang Maha Esa dalam berbagai personifikasi Beliau, mengkolaborasikan segala fungsi-Nya untuk satu tujuan, yaitu terciptanya kedamaian dunia beserta isinya. Saat ini juga masyarakat Hindu menyatukan menegakkan *sradha* (keyakinan) dan *bhakti* (pengabdian) untuk menciptakan ketenangan (keharmonisan) dunia.

Menarik pikiran dan indra (*pratyāhāra*) kemudian memusatkan pikiran pada satu hal (*dhāraṇa*) dan langkah selanjutnya adalah meresapkan pikiran pada hal tersebut (*dhyāna*). Dalam Yoga Sutra Patanjali III.2 disebutkan: “arus pikiran yang tak putus-putus menuju pratyaya atau tujuan, itulah renungan atau *dhyāna* (Saraswati, 2005:233). *Dhyāna* merupakan pemusatan pikiran yang tenang tidak tergoyahkan secara terus menerus kepada suatu objek. Pikiran bergerak seperti sungai yang mengalir menuju muaranya. Pada aliran ini, pikiran telah terbebas dari guncangan-guncangan atau gangguan sehingga hanya terfokus pada tujuannya. Pada perayaan rangkaian Nyepi, *dhyāna* diimplementasikan dalam bentuk curahan perhatian penuh terhadap prosesi yang berlangsung dari tahap awal hingga akhir. Umat tenggelam dalam cinta dan pengabdiannya kepada Tuhan melalui perantara *pretima* dan *pewayangan* Beliau. Semua pikiran dan tindakan tertuju pada kesucian dan keharmonisan alam beserta isinya. Curahan pikiran dan perhatian yang terus menerus juga terlihat pada kegiatan generasi muda Hindu dalam pembuatan *ogoh-ogoh*. Pembuatan *ogoh-ogoh* memerlukan waktu dan biaya yang tidak sedikit. Berminggu-minggu tanpa mengenal siang dan malam, panas ataupun dingin, perhatian para seniman muda Bali fokus dan tenggelam dalam keindahan manifestasi Tuhan berwujud karya seni. Hal tersebut selayaknya seorang yogi yang telah bermeditasi tidak dapat dinganggu oleh perubahan kondisi lingkungannya.

Puncak dari *Astangga Yoga* adalah *samādhi* yaitu penyatuan atman dengan Brahman. Saraswati (2005: 240) menyatakan *samādhi* adalah berhentinya aktivitas pikiran, pemikir kehilangan dirinya sendiri dan diserap kedalam pikirannya. *Samādhi* adalah penyatuan sempurna antara renungan, yang direnungkan dengan yang merenungkan. *Samādhi* sebagai puncak yoga juga merupakan tujuan dari rangkaian Nyepi. *Samādhi* adalah kondisi saat seseorang tenggelam dalam heningnya pikiran untuk bertemu dengan kebenaran sejati. Nyepi

memfasilitasi hal tersebut bagi seluruh masyarakat Hindu khususnya di Bali. pelaksanaan *Catur Brata Penyepi* dengan sungguh-sungguh dapat mengantarkan seseorang menuju *samādhi*. Kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman menjadi dukungan tersendiri. Pada hari ini, umat Hindu terlarut dalam heningnya suasana Nyepi dan tenggelam dalam pikirannya. Proses ini merupakan bentuk introspeksi diri, menilai diri sendiri atas kekurangan dan kelebihan, kelemahan dan potensi, keburukan dan kebaikan, serta kenyataan dan yang semu. Ketika dualisme tersebut berhasil dipahami dan dilampaui maka seseorang akan bertemu kebenaran sejati di dalam dirinya. Hari Suci Nyepi mendorong dan memfasilitasi tercapainya kondisi *samādhi* pada seseorang.

Berdasarkan ulasan di atas, *Astangga Yoga* telah diterapkan dalam pelaksanaan rangkaian Hari Suci Nyepi oleh umat Hindu namun tidak secara berurutan seperti tahapan yang diajarkan oleh Rsi Patanjali. Ajaran *Astangga Yoga* larut dalam aktivitas pelaksanaan upacara serangkaian Hari Suci Nyepi yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Konsep *Astangga Yoga* adalah pencarian kebenaran sejati dengan menciptakan ketenangan indra dan pikiran setiap individu. Sedangkan rangkaian upacara Nyepi merupakan penciptaan ketenangan dan keharmonisan tidak hanya di dalam diri individu namun juga pada lingkungan alam dan sosial. Subagiasta (2013:55) menyatakan hakikat perayaan hari suci nyepi merupakan penyucian *macrocosmos* (alam semesta) dan *microcosmos* (makhluk hidup) untuk mewujudkan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir batin, serta terbinanya kehidupan yang berlandaskan *satyam* (kebenaran), *siwam* (kesucian), dan *sundaram* (keindahan).

Rangkaian perayaan Hari Suci Nyepi di mulai dengan mewujudkan kesucian alam beserta isinya yang dilaksanakan melalui upacara *melasti* hingga *tawur*. Sedangkan kesucian diri diwujudkan pada saat hari Nyepi melalui pelaksanaan *Catur Brata Penyepian*. Kesucian dapat tercapai ketika semua belenggu, kekotoran, gejolak, keraguan, ketidak tahuan lenyap dari dalam diri. Jiwa yang suci adalah jiwa yang tenang, sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun juga. *Catur Brata penyepian* dilaksanakan dengan tujuan membantu umat untuk melakukan introspeksi diri, menemukan keheningan jiwa, mengendalikan gejolak indra. Kitab Bhagawadgita. IV. 39 menyatakan:

*Sraddhaval labhate jnanam*  
*Tatparah samyatendriyah*  
*Jnanam labdhva param santim*  
*Acirena dhigacchati*

Terjemahannya:

Ia yang memiliki keyakinan, yang terserap di dalam kebijaksanaan dan yang telah menundukkan inra-indranya, akan memperoleh kebijaksanaan dan setelah memperoleh

kebijaksanaan, dengan cepat ia akan mendapatkan kedamaian tertinggi (Maswinara, 2003:240).

Kedamaian tertinggi atau dalam *Astangga Yoga* disebut *samādhi*, dapat dicapai melalui kebijaksanaan. Seseorang memiliki kebijaksanaan ketika dapat mengontrol seluruh indranya agar tidak terpengaruh oleh objek kesenangannya dan memusatkan pikirannya hanya kepada kebenaran sejati. Menyepikan indra adalah jalan yang ditempuh dalam perayaan Hari Suci Nyepi. Melalui metode tersebut, umat Hindu diharapkan melatih diri agar mampu mencapai kebijaksanaan utama. Tentunya hal tersebut tidak efisien jika hanya dilaksanakan sehari. *Catur Brata Penyepian* dalam pemaknaan yang lebih tinggi harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Suwantana (2019:228) menyatakan jika *Catur Brata Penyepian* dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, penuh pemahaman dan pemaknaan maka perayaan Nyepi dapat menjadi yoga, namun jika pelaksanaannya sekedar perayaan, maka dia hanya sebuah tradisi.

### III. PENUTUP

Setiap ritual keagamaan yang dilaksanakan oleh umat Hindu kaya akan makna mendalam yang dapat membangun insan mulia. Tak terkecuali perayaan Hari Suci Nyepi. Banyak pesan kehidupan yang tersirat dalam perayaan ini, bagaimana umat menegakkan *śraddha*-nya, bagaimana menalin keharmonisan dengan alam, bagaimana membangkitkan kesadaran suci di dalam diri, dan sebagainya. Nyepi yang merupakan sebuah tradisi dan ritual Hindu benar-benar membumi dalam kehidupan beragama masyarakat Bali. Perayaan Nyepi seakan jauh dengan ajaran yoga yang merupakan jalan spiritual tingkat tinggi. Namun nyatanya, ajaran yoga ada dan larut dalam pelaksanaannya Nyepi. Konsep *Astangga Yoga* yang dimulai dengan *yama* dan *nyama* adalah latihan memperbaiki sikap sebelum melangkah pada *asana*, *prānāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇa*, *dhyāna* serta mencapai puncaknya yaitu *samādhi*. Begitu pula rangkaian Hari Suci Nyepi yang mulai dari *melasti* hingga *tawurkesanga* merupakan pembiasaan sikap, tingkah laku, pengaturan energi, pemusatan pikiran, hingga segenap perhatian tenggelam dalam bakti kepada Tuhan. Pada puncaknya hari Nyepi, melalui *Catur Brata Penyepian* umat Hindu diajarkan untuk menyepikan indra, dan fokus kepada penacarian keberanian sejati di dalam diri. Tujuan dari praktik yoga dan perayaan Hari Suci Nyepi pun sama yaitu menciptakan ketenangan pikiran dan keheningan jiwa untuk mencapai Brahman. Dengan demikian, sudah seharusnya perayaan Hari Suci Nyepi lebih dimaknai secara mendalam demi peningkatan kualitas spiritual insan Hindu. Bersungguh-sungguh menjalankan dan memaknai setiap ritual

keagamaan sesuai dengan kewajiban dan kemampuan masing-masing adalah kunci membangun kehidupan yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kamajaya Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita
- Krishna Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Maswinara, I Wayan. 2003. *Bhagawad Gītā; Dalam Bahasa Sanskr̥ta, Inggris dan Indonesia*. Surabaya: Paramita
- Saraswati Swami Satya Prakas. 2005. *Patanjali Raja Yoga (Mayor Polak, pentj)*. Surabaya: Paramita
- Subagiasta I Ketut. 2013. *Hari-Hari Suci Hindu*. Pustaka Bali Post: Denpasar
- Suwantana I Gede. 2019. *Yoga Catur Brata (Bookchapter: Serat-Serat Nyepi)*. Denpasar: Wartam
- Titib, I Made. 2004. *Purana Sumber Ajaran Hindu Komprehensif*. Surabaya; Paramita
- Wiana I Ketut. 2009. *Makna Hari Raya Hindu*. Surabaya: Paramita
- Wirawan, Ida Bagus. 2012. *Teori-Teori Sosial dalam Tiga Paradigma; Fakta Sosial, Definisi Sosial, dan Perilaku Sosial*. Jakarta: Kencana