

## Struktur Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Sebuah Kajian Filosofis Dan Praktis

I Wayan Suyanta\*, I Made Sugata, I Made Adi Brahman, Made G. Juniarta,  
I Nengah Alit Nuriawan

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Bali, Indonesia

\*iwayansuyanta@uhnsugriwa.ac.id

### Abstract

*Yoga and the spiritual activities of Balinese people are basically two things that cannot be separated. As Bali tourism develops, yoga, which was initially a religious activity in a physical (worldly) dimension, has metamorphosed into a tourism product. Ancient Balinese Yoga is a yoga activity that is explored and sourced from the local wisdom of the ancestors of the Balinese people which for UHN I Gusti Bagus Sugriwa has a responsibility to preserve and has great potential to be developed into tourist packages. This research is classified as research and development (R & D). Data is collected through technical observation, interviews and document study. The results of data analysis are presented in descriptive-narrative form. The research obtained results in the form of a philosophical explanation and benefits of the UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Pakem Ancient Balinese Yoga. The UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Pakem of Ancient Balinese Yoga is the result of a combination of yoga teachings based on classical yoga texts, and three yoga colleges with an Ancient Balinese character in Bali, they are Seruling Dewata in Tabanan, the Windu Sara Foundation in Gianyar and Pasraman Bahung Tringan in Karangasem. In the philosophy of the UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Pakem Ancient Balinese Yoga is a ritual process for self-purification to eliminate dirt or inner darkness that covers the existence of the Self (Soul). This process is carried out with self-discipline in the form of physical exercise (asana and pranayama), offerings (yajna), correct knowledge (jnana), tapa and samadhi. The yoga package products offered are a day yoga package (daily yoga), a 3 day yoga package (atelun yoga), a 1 week yoga package and a 2 week yoga package. The benefits of the UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Pakem Ancient Balinese Yoga structure are projected to increase tourist attraction, strengthen cultural identity, improve community welfare, create jobs and increase income.*

**Keywords:** *Ancient Balinese Yoga Pakem UHN; Yoga Philosophy; Yoga Practice*

### Abstrak

Yoga dan aktivitas kerohanian masyarakat Bali pada dasarnya dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Seiring perkembangan pariwisata Bali, yoga yang pada awalnya sebagai aktivitas religius dalam dimensi fisik (duniawi) telah bermetamorfosis menjadi produk wisata. Yoga Bali Kuno merupakan suatu aktivitas yoga yang digali dan bersumber pada kearifan lokal leluhur masyarakat Bali, yang bagi UHN I Gusti Bagus Sugriwa memiliki tanggung jawab untuk dilestarikan dan potensi besar untuk dikembangkan menjadi paket wisata. Penelitian ini tergolong penelitian dan pengembangan (R & D). Data dikumpulkan melalui teknis observasi, wawancara dan studi dokumen. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk deskriptif-naratif. Penelitian mendapat hasil berupa uraian filosofis dan manfaat Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa. Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa merupakan suatu hasil perpaduan ajaran yoga yang bersumber pada naskah klasik yoga, dan tiga perguruan

yoga yang berkarakter Bali Kuno yang ada di Bali yaitu Perguruan Seruling Dewata di Tabanan, Yayasan Windu Sara di Gianyar dan Pasraman Bahung Tringan di Karangasem. Secara filosofi Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa adalah proses ritual untuk penyucian diri untuk melenyapkan kekotoran atau kegelapan batin yang menutupi keberadaan Sang Diri (Jiwa). Proses ini dilaksanakan dengan pendisiplinan diri dalam bentuk latihan fisik (*asana* dan *pranayama*), persembahan (*yajna*), pengetahuan yang benar (*jnana*), *tapa* dan *samadhi*. Paket yoga yang ditawarkan adalah paket yoga sehari (*daily yoga*), paket yoga 3 hari (*atelun yoga*), paket yoga 1 minggu dan paket yoga 2 minggu. Kebermanfaatan dari struktur Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa ini diproyeksikan dapat meningkatkan daya tarik wisata, memperkuat identitas budaya, meningkatkan kesejahteraan masyarakat, menciptakan lapangan kerja, dan meningkatkan pendapatan.

**Kata Kunci: Yoga Bali Kuno Pakem UHN; Filosofi; Praktis**

### **Pendahuluan**

Yoga dan aktivitas rohani bagi masyarakat Bali merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Selain sebagai aktivitas rohani, manfaat praktis dari pelaksanaan yoga terutama bagi kesehatan dan keharmonisan hidup menjadi alasan tersendiri bagi para pelaku yoga. Terdapat beberapa manfaat dari latihan yoga, antara lain: 1) sehat jasmani, daya tahan tubuh meningkat, tubuh lebih bugar, 2) sehat mental; melalui praktik yoga secara teratur rasa percaya diri meningkat, rasa ragu-ragu berkurang, emosi lebih terkendali, rasa tenang, pikiran lebih terang, lebih sabar, lebih kuat dalam menghadapi cobaan hidup, 3) sehat sosial yaitu lebih berkembangnya rasa untuk saling menghormati dan menghargai orang lain, dan mampu menyesuaikan dengan lingkungan sosial sekitarnya, 4) sehat rohani; rasa ikhlas (*legowo*), jiwa lebih seimbang, kebahagiaan, menyadari akan kesatuan dengan segalanya, cahaya pengetahuan lebih berkembang, kesadaran rohani bertambah (Brahman, 2020; Yuliandari, 2022).

Bagi masyarakat Bali, yoga merupakan suatu aktivitas yang kental dengan nuansa rohani yang sudah ada sejak jaman dahulu. Pengetahuan yoga di Bali itu berasal dari teks-teks *tattwa* kuno seperti yang termuat dalam lontar *Wrhaspati Tattwa*, *Jnana Siddhanta*, *Ganapati Tattwa*, *Tattwajnana*, *Kakawin Arjuna Wiwaha* dan beberapa teks kuno lainnya. Demikian juga jejak sejarah berupa tempat pertapaan (*kantyan*) yang berada di situs sungai Pakerisan Gianyar, (Shastri, 1963), situs Gunung Kawi yang terdapat ceruk-ceruk pertapaan (Ardika *et al.*, 2018), Goa Gajah yang diperkirakan sebagai tempat untuk melakukan *Samadhi* (Shastri, 1963), dan kompleks Pura Keihen sebagai tempat pertapaan yang bernama Hyang Kariman (Shastri, 1963) merupakan catatan sejarah tentang keberadaan aktivitas yoga pada jaman dahulu. Selain itu, teks-teks yang datang dari India seperti: *Yoga Sutra Patanjali*, *Gherandra Samhita*, *Hatha Yoga Padipika*, *Siva Samhita*, dan beberapa naskah klasik yoga lainnya turut berkontribusi dalam menambah kekayaan dan menguatkan tradisi yoga yang telah ada dan berkembang di Nusantara.

Sebagai sebuah lembaga yang berkomitmen untuk menggali, melestarikan serta mengembangkan peradaban *adiluhung* yang telah diwariskan oleh para leluhur, salah satu usaha yang dilakukan UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar adalah dengan membentuk suatu unit kerja yaitu Pusat Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno pada tahun (2020). Salah satu tujuan dan tugas dari unit ini seperti yang tertuang dalam Naskah Akademik Pusat Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno (2021) adalah untuk menggali dan mengembangkan Yoga Bali Kuno yang orientasi kedepannya dapat dijadikan produk wisata yang dikelola langsung oleh UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar sebagai bagian dari proyeksi pengembangan UHN I Gusti

Bagus Sugriwa Denpasar untuk menuju *World Class University* (WCU). Guna mendukung langkah tersebut, berdasarkan hasil kajian tim dari Pusat Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar (2021), dilakukan penelusuran perguruan atau tempat belajar yoga yang berkarakteristik Bali Kuno, dimana hasilnya setidaknya terdapat beberapa perguruan yoga di Bali yang sampai saat ini masih eksis dalam mengembangkandan melestarikan Yoga Bali Kuno. Adapun perguruan yoga tersebut antara lain: 1)Perguruan Seruling Dewata yang berlokasi di Kabupaten Tabanan, 2) Yayasan Windu Sara yang berlokasi di Kabupaten Gianyar, 3) Perguruan Bahung Tringan yang berlokasi di Kabupaten Karangasem. Diantara ketiga perguruan yoga tersebut, masing-masing memiliki ajaran yoga yang khas.

Penelitian ini dimaksudkan untuk memformulasikan ajaran yoga klasik dari literatur yoga dengan ajaran yoga dari beberapa perguruan yoga seperti yang disebutkan diatas, sehingga menghasilkan suatu produk wisata yang berbasis yoga Bali Kuno. Produk yoga yang dihasilkan nantinya adalah Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Selain menghasilkan suatu produk berupa struktur Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, penelitian ini juga memiliki peranan penting dalam menghasilkan suatu produk yang dapat dijadikan bahan komoditi bagi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar melalui penawaran paket wisata yoga. Tidak hanya itu, penelitian ini juga menjadi penting dalam rangka menakar proyeksi pengembangan Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno terhadap pengembangan UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar menuju *World Class University* (WCU) seperti yang tertuang dalam Naskah Akademiki Pusat Destinasi Pariwisata Yoga dan Kesehatan Bali Kuno (2021), dan proyeksi kedepan lembaga untuk menjadi Perguruan Tinggi sebagai Badan Layanan Umum (PT BLU). Penelitian ini juga menjadi sebuah usaha besardalam merevitalisasi budaya masa lalu yang menjadi pembentuk karakter atau identitas peradaban yang adi luhung. Secara topografi kampus UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar berada diwilayah berkembangnya kebudayaan Bali Kuno, yaitu pura Kehen. Dalam sejarahnya di areal Pura tersebut terdapat pertapaan yang bernama Hyang Kariman, dan berdekatan dengan kompleks tersebut terdapat Pura Hyang Api (Agni Sala) yang dijadikan tempat untuk melakukan upacara homa (Shastri, 1963). Dalam aspek *utility* diharapkan UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dengan destinasi pariwisata Yoganya ikut berkontribusi terhadap pembangunan Kabupaten Bangli secara umum dan berdampak langsung terhadap makin suburnya perkembangan pariwisata spiritual untuk dikolaborasikandengan obyek wisata yang telah ada seperti Desa Penglipuran dan Kintamani. Begitu juga daerah wisata yang berada di Kabupaten Gianyar seperti Tampaksiring. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini sangat penting untuk dilaksanakan guna menghasilkan suatu kajian dan produk destinasi wisata yang tepat sasaran dan dapat diterapkan oleh UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

## **Metode**

Penelitian ini tergolong ke dalam penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) guna menghasilkan produk struktur yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Dari sepuluh langkah kerja dalam penelitian R&D dari Sugiono (2011), dalam penelitian ini hanya memakai tiga langkah diantaranya: 1) Menghimpun potensi dan masalah, 2) Pengumpulan data, 3) Desain produk. Data pada penelitian ini bersumber pada: 1) Sumber data primer (utama) dalam penelitian ini adalah hasil observasi di lapangan dan wawancara dari para informan. 2) Sumber data sekunder itu antara lain; buku-buku atau literature yang mengandung uraian atau pembahasan tentang yoga. Data dikumpulkan melalui: 1) Observasi non partisipan yaitu pengamatan langsung

di lokasi penelitian, 2) Studi kepustakaan yaitu mencari sumber kepustakaan berupa buku dan jurnal yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. 3) Wawancara dilakukan dengan para tokoh atau praktisi yoga pada masing-masing perguruan yoga dengan bercakap-cakap, baik antara individu dengan individu maupun individu dengan kelompok. Data dianalisis melalui langkah-langkah diantaranya dengan mengelompokkan data, melakukan analisis dan menginterpretasikan data-data kualitatif sehingga menjadi informasi yang utuh. Hasil analisis data disajikan secara deskriptif-naratif.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Filosofi Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Agama Hindu merupakan agama yang dipeluk oleh sebagian besar masyarakat Bali. Agama Hindu yang dipeluk oleh masyarakat Bali memiliki kitab suci yang disebut Weda (*Veda*). Kata *Veda* secara semantik dapat dikaji dari dua pendekatan yaitu secara etimologi dan semantik. Kata *Veda* berasal dari urat kata *Vid* yang artinya mengetahui dan *Veda* berarti ‘pengetahuan’. Dalam pengertian semantik *Veda* berarti ‘pengetahuan suci’, kebenaran sejati, ‘pengetahuan tentang ritual’, kebijaksanaan tertinggi, ‘pengetahuan spiritual sejati tentang kebenaran abadi’, ajaran suci atau kitab suci sumber ajaran agama Hindu’ (Titib, 1996). Berlandaskan *Veda*, selanjutnya dasar-dasar keyakinan agama Hindu dirangkum menjadi lima bagian yaitu *Panca Sraddha*.

*Panca Sraddha* merupakan dasar dari keyakinan bagi penganut agama Hindu yang ada di Bali. *Panca Śraddhā* terdiri dari dua kata yaitu *panca* yang mengandung arti lima dan *śraddhā* yang mengandung arti kepercayaan; keyakinan; rasa hormat; kuat; harsrat (Surada, 2008; Jevisa & Suwendra, 2024). *Panca Śraddhā* atau lima keyakinan yang menjadi pengangan dalam agama Hindu terdiri dari: 1) *Widhi Tattwa* atau *Widhi Sraddha*, keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan berbagai manifestasiNya. 2) *Atma Tattwa* atau *Atma Sraddha*, keimanan terhadap *Atma* yang menghidupkan semua mahluk. 3) *Karmaphala Tattwa* atau *Karmaphala Sraddha*, keimanan terhadap kebenaran hukum sebab akibat atau buah dari perbuatan. 4) *Samsara* atau *Punarjanma Tattwa/Sraddha*, keimanan terhadap kelahiran kembali. 5) *Moksa Tattwa* atau *Moksa Sraddha*, keimanan terhadap kebebasan yang tertinggi bersatunya *Atma* dengan *Brahman*, Tuhan Yang Maha Esa (Titib, 1996). Berdasarkan pada lima keyakinan tersebut, agama Hindu merumuskan tujuan dari kehidupan manusia yang berlandaskan pada nilai-nilai *dharma* atau kebenaran yaitu untuk mencapai suatu keadaan yang disebut *moksartham jagathita* yang artinya mencapai kebebasan (kalepasan) dan kesejahteraan hidup. *Moksa* juga disebut *mukti* artinya mencapai kebebasan *jiwatman* atau kebahagiaan rohani yang langgeng. Cita-cita atau tujuan hidup tersebut, dalam pandangan Hindu dapat diraih dengan melaksanakan *Catur Yoga* (Sudharta, 2001; Novitasari, 2022).

*Catur Yoga* atau yang juga dikenal dengan istilah *Catur Marga Yoga* berarti empat macam cara atau jalan untuk mencapai kesatuan dengan *Hyang Widhi* atau Tuhan Yang Maha Esa sebagai hakikat tertinggi dari kehidupan (Wijnyanawati & Wardani, 2024). *Catur Yoga* terdiri dari: 1) *Karma Yoga*, jalan tindakan tanpa pamrih (tulus ikhlas), 2) *Bhakti Yoga*, jalan cinta kasih dan pelayanan (*bhakti*), 3) *Jnana Yoga*, jalan pengetahuan (kebijaksanaan), 4) *Raja Yoga*, jalan pelaksanaan *brata*, *tapa*, *yoga* sampai *samadhi*. Landasan filosofi yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar didasarkan pada pengkajian dari beberapa literatur yoga seperti *Yoga Sutra Patanjali*, *Siva Samhita*, *Upanisad* dan beberapa naskah yoga atau lontar yang memuat tentang ajaran *tattwa* maupun yoga. Selain berdasarkan kajian literatur tersebut, filosofi yoga juga digali dan dirumuskan dari praktek yoga yang diajarkan di lokasi penelitian seperti Pasraman Seruling Dewata yang berlokasi di Tabanan, Yayasan Windu Sara di Gianyar dan Pasraman Bahung Tringan di Karangasem. Yoga menurut Rsi Patanjali didefinisikan

sebagai *citta vrtti nirodhah* yaitu penghentian/pengendalian atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan (Krishna, 2015; Saraswati, 2005). Sri Paramahansa Yogananda menyatakan yoga sebagai penyatuan antara kesadaran manusia (Jiwa/*Atman*) dengan kesadaran universal (Tuhan), tujuan dari yoga adalah tercapainya Realisasi Sang Diri sebagai Jiwa (*Atman*) yang tidak berbeda dengan Tuhan (Brahman, 2024). Katha Upanisad 2.3.11 menyatakan yoga sebagai pengendalian atau penguasaan terhadap indria (Radhakrishnan, 2008).

Secara filosofi yoga merupakan ajaran yang bertujuan untuk membebaskan manusia dari ikatan penderitaan yang timbul dari adanya pengaruh *samsara* dan *klesa*. *Samsara* atau *klesa* atau penderitaan ini terjadi akibat dari kekuatan maya yang membelenggu Sang Jiwa (*Atman*). Yoga adalah kekuatan yang dapat dijadikan sarana untuk membebaskan Sang *Atman* (Jiwa) dari ikatan maya “*nasti yogat param balam*” (*Gherandra Samhita*, 1). Ketika manusia mampu membebaskan diri dari *samsara* dan *klesa* maka tujuan hidup berupa *moksartham jagathita* dapat diraih. *Samsara* tidak lain adalah kesan atau sisa karma masa lalu yang menjadi bekal kelahiran manusia, sedangkan *klesa* adalah faktor-faktor yang menjadi penghambat atau pemicu munculnya penderitaan. Dalam *Yoga Sutra Patanjali* II.3 disebutkan “*avidyāsmītā rāga dwesābhiniwesāh klesāh*”, melemahnya kesadaran Realitas, rasa egoisme atau keakuan, keterikatan dan ketertarikan terhadap objek-objek serta keinginan kuat untuk hidup, merupakan halangan besar atau penyebab dari segala kesengsaraan dalam kehidupan ini (Saraswati, 2005). Pada dasarnya Rsi Patanjali dalam *Yoga Sutra* mengidentifikasi sumber atau potensi penderitaan dalam hidup dapat muncul melalui lima jenis *klesa*, diantaranya adalah:

- a. *Avidya* : kegelapan, kebodohan atau tanpa pengetahuan
- b. *Asmita* : keakuan, ego
- c. *Raga* : kesenangan
- d. *Dwasa* : kebencian
- e. *Abhiniwesa* : ketakutan akan kematian

Kelima jenis *klesa* yang menjadi faktor munculnya penderitaan hendaknya dihilangkan atau paling tidak daya ikatnya dapat diregangkan. Usaha untuk menghilangkan atau memperkecil pengaruh *klesa* dapat dilakukan dengan pelaksanaan yoga yang konsisten. Dalam *Siva Samhita* (III.16) disebutkan bahwa yoga mesti dilakukan dengan penuh perhatian dan ketekunan, yang dalam *Bhagawad Gita* dinyatakan dalam istilah *abhyasa* (ketekunan/pembiasaan) dan *vairagya* (ketidakterikatan). Pelaksanaan yoga yang konsisten melalui pelaksanaan *astanga yoga* atau delapan bagian (tahapan) yoga (*Yoga Sutra Patanjali* II. 29), yang meliputi:

- a. *Yama* yaitu pengekangan diri yang terdiri dari 5 jenis pendisiplinan diri, diantaranya: 1) *ahimsa* atau tanpa kekerasan, 2) *satya* yaitu menjalankan kebenaran, 3) *asteya* atau tidak mengambil hak orang lain (mencuri), 4) *brahmacari* atau mengendalikan nafsu birahi, 5) *aparigraha* atau tidak serakah
- b. *Niyama* yaitu kepatuhan yang mantap atau pengendalian diri tahap lanjutannya yang terdiri dari 5 jenis pendisiplinan diri, diantaranya: 1) *sauca* atau menjaga kesucian diri dalam aspek lahir dan batin, 2) *samtosa* yaitu sikap kepuasan, 3) *tapa* atau pola hidup sederhana, 4) *swadhyaya* atau belajar sendiri, 5) *isvarapranidhana* atau penyerahan diri pada kekuasaan Tuhan.
- c. *Asana* yaitu sikap badan atau serangkaian pose yoga asana untuk membentuk kondisi badan yang prima. Tujuan dari *asana* adalah *asana jaya* atau penguasaan badan sepenuhnya.
- d. *Pranayama* yaitu pengaturan *prana* atau energi vital kehidupan melalui serangkaian teknik pengaturan nafas.

- e. *Prathyahara* yaitu penarikan indria dari objek-objek kesenangannya.
- f. *Dharana* yaitu pemusatan pikiran pada suatu objek. Objek tersebut dapat berupa nafas, pranawa Omkara maupun *cakra* atau pusat energi yang ada dalam tubuh.
- g. *Dhyana* yaitu aliran pikiran yang tidak putus-putusnya (konsentrasi mendalam) pada objek meditasi.
- h. *Samadhi* yaitu terjadinya penyatuan dengan objek meditasi.

Dalam tradisi pernaknahan nusantara, yoga tidak lain adalah ajaran untuk mencapai kesempurnaan hidup atau kelepasan. Yoga dalam tradisi pernaknahan nusantara yang tergolong Siwaistik dapat digali dari beberapa naskah lontar *tattwa* seperti termuat dalam lontar *Bhuana Kosa*, *Jnana Siddhanta*, *Wrhaspati Tattwa*, *Ganapati Tattwa*, dan *Tattwa Jnana*. Ajaran yoga dalam tradisi pernaknahan nusantara secara umum tersusun dari enam bagian atau yang lebih dikenal dengan istilah *sadangga yoga*. Inilah yang membedakan yoga dalam tradisi pernaknahan nusantara dengan ajaran yoga dari Rsi Patanjali yang tersusun dari delapan bagian atau yang dikenal dengan istilah *astanga yoga*. Adapun susunan atau bagian dari ajaran *sadangga* dalam tradisi pernaknahan nusantara seperti termuat dalam naskah lontar *Wrhaspati Tattwa* 54-59 sebagai berikut.

- a. *Pratyahara yoga* yaitu penarikan indria dari objeknya, pikiran tidak diberikan untuk mengembara.
- b. *Dhyana yoga* yaitu pikiran terpusat, tetap suci, dan tenang.
- c. *Pranayama yoga* yaitu pengaturan *prana* atau energi vital kehidupan dengan cara pengaturan keluar masuknya nafas.
- d. *Dharana yoga* yaitu konsentrasi pada *pranawa Omkara* yang terletak di hati.
- e. *Tarka yoga* yaitu membayangkan *Hyang Paramartha* bagaikan langit tapi tidak sama dengan langit.
- f. *Samadhi yoga* yaitu pikiran yang tidak tercela, suci tidak terhalang, tidak lagi merasakan badan dan bebas dari *catur kalpana* yaitu tahu dan diketahui, pengetahuan dan mengetahui.

Tradisi yoga di Bali mengalir dari jaman ke jaman. Walaupun istilah yoga tidak disebutkan atau ditemukan dalam prasasti atau bukti peninggalan sejarah lainnya, namun yoga sebagai aktivitas pengendalian diri (*tapa*) dan penyatuan diri (*Samadhi*, jejaknya dapat ditemukan di beberapa situs sejarah. Tempat pertapaan (*kantyanagan*) yang berada di situs sungai Pakerisan Gianyar, seperti yang tertuang pada prasasti yang ada di Pura Pasek, Desa Tengkulak Gianyar (Shastri, 1963). Demikian juga bangunan candi tebing di situs Gunung Kawi yang disekitarnya terdapat ceruk-ceruk pertapaan yang dibangun pada masa pemerintahan Udayana (989-1011) (Ardika *et al.*, 2018). Tidak jauh dari Gunung Kawi, terdapat situs Goa Gajah yang menurut Shastri (1963), pada lorong goa diperkirakan sebagai tempat untuk melakukan Samadhi. Situs Goa Gajah menurut hipotesis R. Goris telah ada pada abad XI (Ardika *et al.*, 2018). Pada kompleks Pura Kehen yang merupakan salah satu pura Kuno menyimpan sejarah sebagai tempat pertapaan yang bernama Hyang kariman yang diperkirakan sudah ada pada abad IX (Shastri, 1963).

Hingga saat ini, ajaran yoga tidak hanya terdokumen dalam naskah-naskah lontar kuno, namun yoga telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Bali (Martini & Asli, 2023). Dalam perkembangannya, yoga telah memberi kontribusi banyak terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat Bali. Dalam konteks agama dan budaya, yoga memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Bali. Beberapa bentuk yoga, seperti *hatha*, karma, bhakti, *jnana* dan raja yoga menjadi bagian yang menguatkan agama Hindu dan budaya masyarakat Bali. Selain itu, dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, yoga memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental. Praktik yoga yang mengedepankan kesehatan dan kesejahteraan fisik maupun mental menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Bali yang dalam hal ini dapat meningkatkan

kualitas hidup masyarakat dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan. Selain hal tersebut di atas, dalam konteks pariwisata, Bali adalah tujuan wisata yang begitu populer bagi kalangan wisatawan baik domestik maupun mancanegara. Pariwisata Bali begitu populer dengan wisata budaya, namun tidak sedikit wisatawan datang untuk mencari kesehatan, orientasi hidup, relaksasi, kepekaan rasa, perbaikan dan pembelajaran diri melalui yoga dan meditasi. Praktik-praktik ini telah memengaruhi bisnis lokal yang menawarkan kursus dan pusat pembelajaran yoga, serta menjadikan yoga sebagai bagian dari ekonomi Bali. Dalam hal pengembangan diri, yoga adalah alat yang kuat untuk pengembangan diri dan pertumbuhan pribadi.

Di Bali, yoga telah menjadi bagian dari kehidupan kerohanian masyarakat dan yoga ini bukanlah sesuatu yang baru. Menurut I Ketut Nantra atau yang lebih dikenal dengan sebutan Ki Nantra yang merupakan sesepuh generasi ke 9 dari perguruan Seruling Dewata yang berlokasi di Banjar Tengah Kawan, Desa Kerambitan, Kecamatan Kerambitan-Tabanan menyatakan bahwa dalam kesejarahan yoga sudah ada sejak jaman bhumi lawas (kuno) dimana pada saat itu ada tempat pertapaan yang dinamakan Pertapaan Candra Parwata yang berada di kawasan Gunung Watukaru. Yoga Tradisi Watukaru merupakan yoga yang terbentuk dari kesepakatan 13 garis perguruan yoga dunia yang melakukan pertemuan di Gunung Watukaru (sebutan lain untuk Gunung Batukaru). Disepakatinya Watukaru sebagai nama dari himpunan yoga tersebut selain karena lokasi pertemuan yoga berlangsung di Gunung Watukaru. Selain sebagai nama tempat (gunung), Watukaru secara filosofi mengandung makna “*weruh ring angga tatwa utama*” yang mengenal diri sendiri itulah filsafat tertinggi, “*karsa akasa rasa utama*”, yang menyadari kehendak langit itulah kesadaran tertinggi (wawancara, 6 Juni 2023). Yoga tradisi Watukaru tidak lain adalah yoga hasil kesepakatan dari 13 garis perguruan yoga dunia yang pada jaman dahulu mengadakan pertemuan di Gunung Watukaru. Dalam perkembangan selanjutnya, yoga tradisi Watukaru ini dikenal dengan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru yang diajarkan dan dilestarikan di perguruan Seruling Dewata melalui garis perguruan atau *parampara* dari sesepuh pertama (Ki Goplo) hingga saat ini sudah memasuki sesepuh generasi yang ke 9 (Ki Nantra).

Menurut Ki Nantra, Yoga Tradisi Watukaru pada prinsipnya bertujuan untuk menuntun umat manusia mencapai kebahagiaan, kesehatan, kesejahteraan, ketenangan, kedamaian dan kebebasan (*moksa*). Kebebasan (*moksa*) dapat dicapai dengan melaksanakan *Yoga Dewata Nawa Sanga*. Lebih lanjut dinyatakan bahwa yoga merupakan sumber munculnya pengetahuan. Ketika sang *yogiswara* mencapai keadaan *samadhi* atau kemanunggalan antara Sang *Atman* dengan Tuhan (*Paramatman*), maka pada saat itu segala pengetahuan muncul karena pada prinsipnya segala pengetahuan muncul dari Tuhan. Adapun tindakan yang dapat dijadikan *sadhana* adalah melakukan *surya namaskara*, *candranamaskara*, *yoga dewata nawa sanga*, pembersihan cakra untuk pembangkitan *kundalini* sakti, latihan *pranayama* sesuai dengan ajaran Tradisi Watukaru seperti yang ditradisikan dari garis *paraparam* (wawancara, 15 Juli 2023).

Senada dengan pernyataan tersebut di atas, menurut Ida Wayan Jelantik Oka Yoga seorang praktisi kerohanian yang sekaligus sebagai Guru pada komunitas pasraman Bahung Tringan yang berlokasi di Karangasem menyatakan bahwa yoga merupakan metode tentang pembuktian dari kebenaran agama. Pada prinsipnya kebenaran agama harus dibuktikan, pembuktian ini dapat dilakukan dengan tiga macam cara yaitu: 1) menyembah, 2) mencari, 3) menemukan/menjadikan (wawancara, 21 Juli 2023). Kebenaran agama pada dasarnya mesti dialami oleh setiap umat beragama itu sendiri. Agama tidak cukup untuk dibicarakan saja atau bahkan hanya sebagai pelengkap identitas di KTP, namun kebenaran agama tentang keberadaan Tuhan, Jiwa, sorga dan pembebasan mesti menjadi sesuatu yang dialami. Proses untuk menemukan dan mengalami kebenaran

agama dapat dilakukan dengan yoga. Adapun *sadhana* atau praktik yoga yang diajarkan di perguruan ini adalah melaksanakan meditasi *Buddha kasogatan*, *meditasi panca brahma*, *meditasi panca dewi*, *homa yajna*, *meditasi cahaya*, dan pembersihan diri melalui *penglukatan*.

Gusti Putu Karep selaku pembina yayasan Windu Sara dan sekaligus sebagai praktisi kerohanian menyatakan bahwa yoga merupakan suatu proses berserah diri untuk bertemu dengan Yang Kodrati (Tuhan). Yoga adalah pemusatan pikiran pada *sadasiwa tattwa*. *Sadasiwa tattwa* tidak lain adalah hakikat dari yang ada; yang merupakan atom dari penciptaan. Yoga hendaknya dilakukan dengan penetapan dan pengakuan (wawancara, 12 Agustus 2023). Proses berserah diri untuk bertemu dengan Yang Kodrati (Tuhan) merupakan yoga, yoga dapat dilakukan dengan pemusatan *sabda*, *bayu* dan *idep* pada *sadasiwa tattwa* yang merupakan hakikat dari yang ada. Praktek yoga yang dijadikan *sadhana* di perguruan ini adalah diawali dengan horoskop untuk mengetahui potensi diri dan kelemahannya, pembersihan diri melalui *wisnu bhuana*, praktik yoga *asana*, pijat, *penglukatan (purification)*, dan *meditasi*. Senada dengan pernyataan tersebut di atas, menurut Sukayasa, yoga sebagai ritual ruatan diri untuk mencapai kesehatan, kemadirian, keceriaan, dan rasa kemanunggalan semesta (FGD, 5 September 2023). Yoga mengajarkan bahwa kelepasan dapat dicapai melalui pengetahuan langsung terhadap perbedaan Jiwa dengan hal-hal yang bersifat jasmani seperti badan, pikiran, dan sifat keakuan. Hal ini diwujudkan melalui pengendalian fungsi indria, pikiran dan rasa keakuan.

Berdasarkan pengkajian dari beberapa literatur dan pendapat dari para pakar tersebut di atas, Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar pada prinsip adalah suatu proses ritual untuk penyucian diri sehingga terjadi hubungan dan penyatuan antara Sang Diri sebagai Jiwa (*Atman*) dengan *Hyang Widhi* (Tuhan). Proses penyucian diri ini penting untuk melenyapkan kekotoran atau kegelapan yang menutupi keberadaan Sang Diri, dan proses ini mesti dilaksanakan dengan penetapan diri yang teguh dan penyerahan diri sepenuhnya agar apa yang menjadi kebenaran tersebut dapat dialami secara langsung. Penetapan diri yang teguh dengan melaksanakan disiplin yoga seperti melaksanakan ajaran *yama* dan *niyama brata* sebagai pendisiplinan diri dalam bentuk tindakan bermoral, mempraktekkan *hatha* yoga dalam aspek latihan *asana* dan *pranayama*, melakukan persembahan atau *yajna*, dalam aspek *jnana* dengan memperdalam filsafat ketuhanan, dan melakukan tapa, dan *samadhi* dalam aspek *raja yoga*. Inilah yang menjadi dasar filosofi dari yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Filosofi ini selanjutnya dijabarkan dalam struktur paket yoga yang dirancang berdasarkan tujuan dan kebutuhan dari wisatawan.

## **2. Struktur Latihan Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar**

Berdasarkan rumusan materi-materi yang akan diberikan dalam pakem yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, yang mana kumpulan dan refrensi materi tersebut berasal dari proses pengkajian ajaran yoga dari beberapa naskah klasik yoga, ajaran yoga dari Pasraman Seruling Dewata, Yayasan Windu Sara dan Pasraman Bahung Tringan, maka dapat dirumuskan melalui paket yoga yang distrukturalisasi. Struktur pelatihan yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan hasil perpaduan dari naskah klasik yoga dengan ajaran yoga dari beberapa pakem yoga Bali Kuno yang ada di Bali. Struktur pelatihan yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dirancang sebagai produk yoga yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yaitu kesehatan yang holistik, yang menyangkut kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Berdasarkan tujuan tersebut, maka dalam memformulasikan yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, peneliti menggabungkan unsur-unsur pokok dalam yoga, seperti aspek *karma* (tindakan), *bhakti*

(persembahan/*yajna*), *hatha* (*asana* dan *pranayama*), *jnana* (pengetahuan) dan *raja* yoga (*tapa* dan *Samadhi*). Struktur yoga yang dirancang selanjutnya disesuaikan dengan tujuan, durasi, dan tingkat keterampilan peserta yang ingin dicapai, sehingga diklasifikasikan menjadi paket yoga sehari (*daily yoga*), paket yoga 3 hari (*atelun yoga*), paket yoga 1 minggu dan paket yoga 2 minggu.

**a. Paket Yoga Sehari (*Daily Yoga*)**

Paket yoga sehari (*daily yoga*) merupakan program yoga yang ditawarkan kepada peserta/wisatawan yang datang yang dilakukan hanya dalam waktu satu hari pelaksanaan. Hal ini dibuat untuk memberikan pilihan bagi wisatawan yang memiliki waktu yang singkat dan terbatas namun supaya bisa menikmati aktivitas yoga serta mendapatkan manfaatnya baik jasmani maupun rohani. Sehingga untuk paket yoga sehari juga wisatawan bisa memilih dari 3 jenis program, yang disesuaikan dengan minatnya. Adapun 3 program yang bisa dipilih oleh peserta dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Paket Yoga Sehari

No	Paket	Jenis latihan		Keterangan
		Paket	Materi	
	<i>Daily yoga</i>	I	1. <i>Mapiuning</i>	Bisa dipilih salah satu paket
			2. <i>Tenung wariga</i>	
			3. <i>Kausadan</i>	
			4. <i>Tattwa yoga bali kuno</i>	
			5. <i>Wisnu Bhuana</i>	
			<i>Initiationwi</i>	
			6. <i>Mudra</i>	
			7. <i>Pranayama</i>	
			8. <i>Asana</i>	
		9. <i>Samyama</i>		
		II	1. <i>Samyama</i>	
			2. <i>Astiprateka</i>	
			3. <i>Yoga surya dan candra</i>	
			4. <i>Jalaneti dan nauli</i>	
			5. <i>Mudra nawasanga</i>	
	6. <i>Pranayama</i>			
	III	7. <i>Samyama</i>		
		1. <i>Samyama</i>		
		2. <i>Yoga Surya dan Yoga Candra</i>		
		3. <i>Gegar garjita</i>		
		4. <i>Melila cita (Tour)</i>		
	5. <i>Samyama</i>			

Paket yoga sehari memberikan pembelajaran dan praktik yoga lebih menekankan pemahaman yoga secara umum yang menyangkut filosofis, tujuan, manfaat dan cara mempraktikannya yoga secara holistik. Sekaligus juga diberikan tour wisata bagi yang memilih paket *daily yoga* III dalam mengenal tradisi, budaya dan alam Bali.

**b. Paket Yoga Tiga Hari**

Paket yoga 3 hari merupakan program yoga yang ditawarkan kepada wisatawan yang datang yang dilakukan hanya dalam waktu tiga hari pelaksanaan. Hal ini dibuat untuk memberikan pilihan bagi wisatawan yang memiliki waktu yang terbatas namun supaya bisa menikmati aktivitas yoga serta mendapatkan manfaatnya baik jasmani maupun rohani secara holistik.

Tabel 2. Paket Yoga Tiga Sehari

No	Paket	Jenis latihan		Keterangan
		Hari ke	Materi	
1	3 Hari	I	1. <i>Mapiuning</i>	
			2. <i>Tenung wariga</i>	
			3. <i>Kausadan</i>	
			4. <i>Tattwa yoga bali kuno</i>	
			5. <i>Wisnu Bhuana Initiation</i>	
			6. <i>Mudra</i>	
			7. <i>Pranayama</i>	
			8. <i>Asana</i>	
			9. <i>Samyama</i>	
		II	1. <i>Samyama</i>	
			2. <i>Astiprateka</i>	
			3. <i>Yoga surya dan candra</i>	
			4. <i>Jalaneti dan nauli</i>	
			5. <i>Mudra nawasanga</i>	
			6. <i>Pranayama</i>	
7. <i>Samyama</i>				
III	1. <i>Samyama</i>			
	2. <i>Yoga Surya dan candra</i>			
	3. <i>Gegar garjita yoga</i>			
	4. <i>Melila cita (Tour)</i>			
	5. <i>Samyama</i>			

Paket yoga tiga hari memberikan pembelajaran dan praktik yoga lebih mendalam dari program satu hari, tidak hanya menekankan pemahaman yoga secara umum yang menyangkut filosofis, tujuan, manfaat dan menekankan pada cara mempraktikannya yoga. Terkait program yoga tiga hari juga diberikan tour wisata yang dilakukan pada kegiatan hari ketiga dalam mengenal tradisi, budaya dan alam Bali.

### c. Paket Yoga 1 Minggu

Paket yoga satu minggu merupakan program yoga yang ditawarkan kepada peserta atau wisatawan yang datang yang dilakukan dalam waktu 7 (tujuh) hari pelaksanaan. Hal ini dibuat untuk memberikan pilihan bagi wisatawan yang memiliki waktu yang terbatas namun supaya bisa menikmati aktivitas yoga serta mendapatkan manfaatnya baik jasmani maupun rohani secara holistik. Adapun program yang bisa diikuti oleh peserta dapat dilihat pada sebagai berikut.

Tabel 3. Paket Yoga 1 Minggu

No	Paket	Jenis latihan		Keterangan
		Hari ke	Materi	
1	1 Minggu (7 hari)	I	1. <i>Mapiuning</i>	
			2. <i>Tenung wariga</i>	
			3. <i>Kausadan</i>	
			4. <i>Tattwa yoga</i>	
			5. <i>Wisnu Bhuana Initiation</i>	
		II	1. <i>Samyama</i>	
			2. <i>Yoga Surya</i>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <i>Jala neti</i></li> <li>4. <i>Tattwa yoga bali kuno</i></li> <li>5. <i>Sarira yoga</i></li> <li>6. <i>Fisiologi yoga</i></li> <li>7. <i>Sesana yoga</i></li> <li>8. <i>Yoga Candra</i></li> <li>9. <i>Samyama</i></li> </ol>
III	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Surya</i></li> <li>3. <i>Nauli</i></li> <li>4. <i>Pranayama</i></li> <li>5. <i>Dhyana</i></li> <li>6. <i>Sarira Yoga II</i></li> <li>7. <i>Loloh</i></li> <li>8. <i>Yoga Candra</i></li> <li>9. <i>Samyama</i></li> </ol>
IV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Mudra &amp; bandha</i></li> <li>4. <i>Pranayama</i></li> <li>5. <i>Melukat (Tour)</i></li> <li>6. <i>Samyama</i></li> </ol>
V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Nawasanga astawa</i></li> <li>4. <i>Mudra nawasanga</i></li> <li>5. <i>Yoga Candrakirana</i></li> <li>6. <i>Samyama</i></li> </ol>
VI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Jalaneti</i></li> <li>4. <i>Yoga Apun</i></li> <li>5. <i>Dharma caruban class</i></li> <li>6. <i>Yoga Candrakirana</i></li> <li>7. <i>Samyama</i></li> </ol>
VII	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Gegar garjita</i></li> <li>4. <i>Melila cita (Tour)</i></li> <li>5. <i>Samyama</i></li> </ol>

Paket yoga selama satu minggu adalah cara yang baik untuk mencoba yoga secara intensif dan merasakan manfaatnya dalam waktu yang singkat. Ini juga bisa menjadi alternatif yang lebih mudah diakses bagi mereka yang memiliki keterbatasan waktu.

#### **d. Paket Yoga 2 Minggu**

Paket yoga selama dua minggu adalah program latihan yoga bali kuno yang dirancang untuk berlangsung selama 14 hari berturut-turut, yang bertujuan untuk membantu peserta merasakan manfaat fisik, mental, dan spiritual dari yoga dalam periode waktu yang lebih lama dari paket 1 minggu. Paket ini dapat diadaptasi sesuai dengan tingkat pengalaman peserta, tujuan mereka, dan jenis yoga yang dipilih. Adapun program yang bisa diikuti oleh peserta dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Paket Yoga 2 Minggu

No	Paket	Jenis latihan		Keterangan
		Hari ke	Materi	
1	2 Minggu (14 hari)	I	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Mapiuning</i></li> <li>2. <i>Tenung Wariga</i></li> <li>3. <i>Kausadan</i></li> <li>4. Materi umum yoga</li> <li>5. <i>Wisnu Bhuana Initiation</i></li> </ol>	
		II	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Astiprateka</i></li> <li>3. <i>Yoga Suryasewana</i></li> <li>4. <i>Neti</i></li> <li>5. <i>Tattwa yoga</i></li> <li>6. <i>Sasira yoga</i></li> <li>7. <i>Jnana yoga</i></li> <li>8. <i>Sesana yoga</i></li> <li>9. <i>Yoga Candra</i></li> <li>10. <i>Samyama</i></li> </ol>	
		III	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryasewana</i></li> <li>3. <i>Nauli</i></li> <li>4. <i>Pranayama</i></li> <li>5. <i>Dhyana</i></li> <li>6. <i>Sarira</i></li> <li>7. <i>Taru pramana (jamuan)</i></li> <li>8. <i>Yoga Candra</i></li> <li>9. <i>Samyama</i></li> </ol>	
		IV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Mudra &amp; bandha</i></li> <li>4. <i>Pranayama</i></li> <li>5. <i>Melukat (Tour)</i></li> <li>6. <i>Samyama</i></li> </ol>	
		V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Nawasanga astawa</i></li> <li>4. <i>Mudra nawasanga</i></li> <li>5. <i>Yoga Candrakirana</i></li> <li>6. <i>Samyama</i></li> </ol>	
		VI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> <li>3. <i>Jalaneti</i></li> <li>4. <i>Yoga Apun</i></li> <li>5. <i>Dharma caruban</i></li> <li>6. <i>Yoga Candrakirana</i></li> <li>7. <i>Samyama</i></li> </ol>	
		VII	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Samyama</i></li> <li>2. <i>Yoga Suryadharyam</i></li> </ol>	

	3. <i>Gegar garjita yoga</i> 4. <i>Melila cita (Tour)</i> 5. <i>Samyama</i>
VIII	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Suryakartalam</i> 3. <i>Cakra dan kundalini</i> 4. <i>Yoga Candralomawati</i> 5. <i>Samyama</i>
IX	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Suryakartalam</i> 3. <i>Yoga Tastra aksara</i> 4. <i>Yoga Candralomawati</i> 5. <i>Samyama</i>
X	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Nadwityam</i> <i>Suryam</i> 3. <i>Yoga Kanda pat</i> 4. <i>Panca maya kosa</i> 5. <i>Yoga Candra Kumari</i> 6. <i>Samyama</i>
XI	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Nadwityam</i> <i>Suryam</i> 3. <i>Melila cita Tour</i> <i>(cultural, natural)</i> 4. <i>Samyama</i>
XII	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Nadwityam</i> <i>Suryam</i> 3. <i>Yoga Kanda pat</i> 4. <i>Panca prana</i> 5. <i>Yoga Candra Kumari</i> 6. <i>Samyama</i>
XIII	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Yoga Nadwityam</i> <i>Suryam</i> 3. <i>Apun Bali</i> 4. <i>Boreh</i> 5. <i>Yoga Candra Kumari</i> 6. <i>Samyama</i>
XIV	1. <i>Samyama</i> 2. <i>Gegar garjita</i> 3. <i>Melila cita Tour</i> <i>(cultural &amp; natural)</i> 4. <i>Samyama</i>

Paket yoga ini dapat menawarkan berbagai jenis yoga, yang akan memengaruhi tingkat intensitas dan pendekatan latihan. Program ini memiliki jadwal latihan harian yang konsisten selama dua minggu, mencakup serangkaian postur tubuh (asana) yang dipraktikkan selama periode dua minggu. Asana yang diajarkan dapat bervariasi dari level pemula hingga tingkat lanjutan. Disamping itu pula, sesi pelatihan mencakup teknik

pernapasan yang membantu peserta meningkatkan kesadaran pernapasan dan merilekskan sistem saraf. Latihan meditasi termasuk dalam paket ini, membantu peserta untuk merilekskan pikiran, meningkatkan konsentrasi, dan mencapai kedamaian batin. Program ini menawarkan evaluasi atau sesi refleksi untuk membantu peserta memahami perkembangan mereka dan menentukan langkah selanjutnya dalam perjalanan yoga mereka. Paket yoga selama dua minggu adalah cara yang baik untuk mencoba yoga secara intensif dan merasakan manfaatnya dalam waktu yang relatif singkat.

### **3. Proyeksi Kebermanfaatan Praktis Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Bagi Pengembangan Destinasi Wisata**

Perkembangan pariwisata Bali telah menyentuh berbagai aspek budaya dalam masyarakat Bali. Para pelaku pariwisata dengan berbagai macam strategi telah mengeksplorasi budaya Bali untuk dapat dijadikan sebagai bahan komoditi. Praktik yoga merupakan salah satu bahan komoditi yang memiliki nilai jual untuk ditawarkan kepada para wisatawan baik domestik maupun mancanegara. Potensi untuk menjadikan yoga sebagai bahan komoditi sangat terbuka mengingat ketertarikan wisatawan datang ke Bali untuk belajar yoga cukup tinggi hal ini teridentifikasi dari banyaknya Hotel, Villa, dan studio yoga di Bali yang menawarkan paket latihan maupun wisata yoga. Di tengah maraknya bermunculan paket wisata yoga, potensi pengembangan paket wisata yoga yang memiliki karakter Bali Kuno memiliki peluang untuk dikembangkan. Peluang inilah yang ditangkap oleh UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar untuk menjadikan Yoga Bali Kuno sebagai Destinasi Wisata yang dikembangkan dalam kampus. Yoga Bali Kuno menjadi aset UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang memiliki ciri khas tersendiri dan daya tarik baru dalam yoga. Potensi pengembangan Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan langkah strategis bagi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar untuk mengembangkan diri menjadi lembaga yang bertaraf internasional. Dikatakan sebagai langkah strategis mengingat Yoga Bali Kuno merupakan suatu warisan budaya adi luhung dari para leluhur orang Bali yang memiliki keunikan dan ciri khas tersendiri dibandingkan yoga yang berasal dari daerah yang lainnya. Berdasarkan hasil kajian yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar adapun proyeksi kebermanfaatan bagi pengembangan destinasi wisata sebagai berikut.

#### **a. Meningkatkan Daya Tarik Wisata**

Pakem yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dalam mengembangkan program atau produk berbau wisata tetap mempertahankan tujuan spiritual yang hakiki agar gelimang pariwisata tidak mengalahkan esensi spiritualitas. Voight (2010:66) dengan menggunakan sebuah studi kasus menyoroti peran nilai spiritual dalam mendukung masyarakat lokal yang memainkan peran penting dalam keseluruhan pengembangan tujuan kesehatan umum dan kesehatan alternatif yang spesifik. Selanjutnya dalam sebuah studi tentang operator pusat *retret* kesehatan Kelly (2010) menyarankan bahwa spiritualitas adalah salah satu manfaat utama yang dicari oleh pelanggan dan produk yang dapat mengantarkan pengalaman ke dalam *retret* kesehatan berbasis spiritual seringkali dikemas dengan tema spiritualitas. Sementara Braine (1992) mendefinisikan spiritualitas sebagai bidang yang cukup menantang dan telah ditafsirkan secara luas sebagai ekspresi semangat seseorang atau bagaimana seseorang mengekspresikan dirinya sebagai manusia. Pakem yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar menawarkan kesempatan unik bagi para pelancong untuk tidak hanya menjelajahi destinasi baru, tetapi juga memulai perjalanan transformatif menuju kesehatan dan harmoni. Pakem yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa adalah tren yang menarik yang menawarkan peluang untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan melalui perjalanan yang berfokus pada perawatan diri. Selain memberikan manfaat

kesehatan fisik dan mental, yoga Bali Kuno juga memberikan kesempatan untuk terhubung dengan alam, memahami budaya baru, dan menggali pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Sebagai bentuk pariwisata yang berdampak positif, pengembangan yoga Bali Kuno harus diimbangi dengan pengelolaan yang bijaksana untuk memastikan keberlanjutan dan manfaat jangka panjang bagi masyarakat lokal dan lingkungan. Yoga Bali Kuno merupakan sebuah tradisi warisan budaya Bali yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan keseimbangan jiwa raga. Dalam konteks pengembangan pariwisata, Yoga Bali Kuno dapat menjadi daya tarik unik yang membedakan Bali dari destinasi wisata lainnya. Struktur yoga ini menawarkan pengalaman yoga yang unik dan berbeda dengan yoga modern. Hal ini dapat menarik wisatawan yang mencari pengalaman yoga yang autentik dan tradisional. Berbeda dengan yoga modern yang umumnya berfokus pada kebugaran fisik, Yoga Bali Kuno lebih menekankan pada aspek spiritual dan filosofis. Wisatawan dapat merasakan atmosfer spiritual dan mempelajari filosofi Hindu yang mendasari dalam praktik yoga.

#### **b. Memperkuat Identitas Budaya**

Struktur yoga Pakem UHNI Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan salah satu warisan budaya Bali yang masih lestari hingga saat ini. Menawarkan wisata yoga yang berbasis pada tradisi Hindu Bali dalam membantu memperkuat identitas budaya Bali. Umumnya, setiap suku bangsa memiliki karakter serta identitas budaya sesuai dengan wilayah dan kondisi geografisnya masing-masing. Dengan demikian, konsep identitas budaya tidak dapat dilepaskan dari konsep etnisitas atau kedaerahan yang lahir pada masing-masing kelompok etnis (*ethnic group*) yang kemudian berintegrasi secara sosial dan mampu ko-eksis (*co-exist*) dengan *host* di tempat tinggal mereka yang baru. Identitas merupakan konstruksi ideal dari pemikiran yang dibentuk atas dasar asumsi dan struktur terhadap sesuatu yang diketahui serta sejauh mana kita bisa mengenalinya, kemudian menanggapinya sebagai realitas.

Identitas budaya merupakan perasaan mengenai rasa memiliki, menjadi bagian pada suatu kelompok tertentu, sebuah konsepsi dan persepsi pribadi, serta terkait dengan kebangsaan, etnisitas, agama, kelas sosial, generasi, lokalisme ataupun kelompok sosial yang memiliki karakteristik budaya masing-masing. Jadi dalam konteks ini, identitas budaya merupakan rincian karakteristik individu sekaligus karakteristik kelompok yang memiliki persamaan secara kultural (Ennaji, 2005), serta dapat secara jelas tampak ketika dibandingkan dengan karakteristik budaya kelompok lain. Sedangkan identitas budaya nasional merupakan campuran berbagai karakteristik budaya yang dimiliki individu maupun kelompok yang dianggap mampu mewakili karakteristik suatu negara (*nation*) dan seluruh masyarakatnya, serta tampak secara jelas ketika dibandingkan dengan identitas budaya nasional negara lainnya.

#### **c. Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat**

Meningkatkan kesejahteraan masyarakat berarti upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Hal ini mencakup berbagai aspek, seperti: Ekonomi, Sosial, Lingkungan, Keamanan, dan Budaya. Meningkatkan kesejahteraan masyarakat adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan komitmen dari semua pihak. Dengan bekerja sama dan saling mendukung, dalam mewujudkan program ini, dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera dan bahagia. Meskipun konstruksi kesejahteraan secara umum dianggap sebagai konsep perasaan baik yang memiliki banyak aspek (Fredrickson, 2001) dan berfungsi dengan baik (Waterman, 1993). Secara khusus, pengalaman emosi positif yang sering disebut sebagai kesejahteraan hedonis (Fredrickson, 2001), sedangkan perasaan berfungsi dengan baik dan mencapai aktualisasi diri sering disebut sebagai kesejahteraan eudaimonik (Waterman, 1993). Oleh karena itu, selain ukuran kesehatan mental, kepuasan hidup, dan kesehatan umum secara tradisional,

indikator hedonis dan eudaimonik merupakan komponen penting dalam penilaian kesejahteraan yang komprehensif (Thorsteinsen & Vittersø, 2020). Agak tumpang tindih dengan kesejahteraan eudaimonic, berkembang mengacu pada fungsi optimal manusia dan terdiri dari delapan komponen inti: makna dan tujuan, hubungan yang mendukung dan bermanfaat, keterlibatan dan minat, kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, kompetensi, penerimaan diri, optimisme, dan dihormati (Diener et al., 2010 ; Howell & Buro, 2015). Karena studi penelitian telah menunjukkan bahwa yoga bermanfaat bagi pertumbuhan manusia. Yoga secara umum memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Menawarkan wisata yoga yang berbasis pada struktur yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Bali.

#### **d. Menciptakan Lapangan Kerja**

Sejak pariwisata berkembang sebagian besar masyarakat telah menggantungkan mata pencahariannya pada sektor ini di antaranya sebagai pelaku bisnis pariwisata, pelukis, seniman tari, pedagang souvenir maupun sebagai tenaga kerja pada akomodasi wisata. Terjadinya trend perkembangan wisata yoga atau wisata spiritual di kawasan pariwisata di Bali kini juga telah menambah kesempatan dan lapangan pekerjaan bagi masyarakat. Dengan munculnya kegiatan pariwisata ini masyarakat telah memiliki kesempatan lebih besar untuk terlibat langsung di dalamnya baik sebagai pemilik, pengelola maupun pekerja pada pusat-pusat aktivitas pariwisata spiritual. Masyarakat juga berkesempatan untuk mengembangkan dan menjadi pemilik tempat-tempat aktivitas spiritual.

Biaya dan modal untuk penyediaan tempat kegiatan pariwisata ini tidak terlalu besar dan terjangkau bagi masyarakat lokal. Hal terpenting adalah masyarakat harus memiliki keterampilan di bidang wisata spiritual dan jika ingin mendirikan studio yoga atau ashram dapat dimulai dari tingkat yang lebih kecil dan dikembangkan secara bertahap. Seperti cerita yang dituturkan oleh praktisi sekaligus pemilik dan Pembina dari yayasan Windu Sara yaitu Gusti Putu Karep (wawancara 12 Agustus 2023) bahwa ia juga memulai perjalanan untuk menggali dan membangun kesadaran pentingnya yoga sebagai aktivitas fisik dan rohani yang memiliki berbagai manfaat penting bagi umat manusia. Seiring berjalannya waktu, orang-orang mulai tertarik dengan apa yang ia jalani, dan dengan menggunakan rumahnya sendiri sebagai tempat pembelajaran, lambat laun aktivitas yoga tersebut semakin berkembang dan diminati oleh wisatawan asing. Hingga saat ini wisatawan asing masih memiliki ketertarikan yang kuat untuk mempelajari yoga dan spiritualitas Bali, dan dari penuturan Gusti Putu Karep dalam beberapa kesempatan beliau diundang mengajar secara langsung di negara Francis. Melalui Yayasan Windu Sara yang beliau bangun, berbagai aktivitas pelayanan sosial dan kerohanian telah dilaksanakan, dan dalam menjalankan program yayasan beliau dibantu oleh beberapa muridnya. Implikasi dari perkembangan wisata yoga terhadap kesempatan dan lapangan pekerjaan juga banyak dirasakan oleh masyarakat luas terutama para generasi muda. Aktivitas pariwisata ini telah memberikan peluang besar bagi masyarakat untuk menjadi tenaga kerja pada tempat-tempat usaha jasa spiritual seperti studio yoga maupun Ashram. Kesempatan kerja yang terbuka bagi masyarakat di antaranya sebagai yoga instruktur, *healer*, maupun konsultan spiritual. Pengembangan wisata yoga dapat menciptakan lapangan kerja bagi masyarakat Bali, baik sebagai instruktur yoga, staf hotel, maupun pemandu wisata. Masyarakat dapat menjadi bagian dari industri pariwisata secara langsung maupun tidak langsung, seperti, mereka bisa menjadi instruktur yoga dengan referensi gerakan budaya tradisional. Masyarakat lokal juga dapat menjadi seorang pemandu wisata untuk turis karena di sana tumbuh.

### e. Meningkatkan Pendapatan

Kegiatan pariwisata akan membawa pengaruh terhadap pendapatan masyarakat di sekitarnya. Semakin berkembangnya pariwisata yoga maka pengaruh yang diberikan kepada masyarakat terutama para pelaku pariwisata akan semakin besar. Perkembangan pariwisata yoga juga dapat merangsang masyarakat sekitar untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki salah satunya dengan menjadikan produk budaya lokal sebagai komoditas bisnis pariwisata. Wisata yoga dapat mendatangkan wisatawan yang berdaya beli tinggi. Hal ini dapat meningkatkan pendapatan bagi masyarakat Bali dan pemerintah daerah.

Perkembangan pariwisata spiritual yoga yang terjadi dapat juga memberikan implikasi yang sangat signifikan terhadap pendapatan masyarakat terutama bagi mereka yang terlibat langsung dalam aktivitas pariwisata spiritual yoga. Seperti yang disampaikan oleh Gusti Ngurah Priastara selaku ketua Yayasan Windu Sara (wawancara, 12 Agustus 2023) bahwa dampak dari kedatangan wisatawan ke Windu Sara tertarik untuk “membeli” program paket wisata yoga dan spiritual Bali secara finansial sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan hidup bagi keluarga dan orang-orang yang terlibat di dalamnya. Hal ini juga berpengaruh terhadap perkembangan ekonominya. Bahkan perkembangan ini juga mampu membuka peluang kerja dan usaha bagi masyarakat sekitar sehingga saat ini banyak sekali masyarakat dekat rumahnya yang mengembangkan usaha di bidang pariwisata spiritual.

Berkembangnya usaha jasa spiritual di kawasan pariwisata Bali dengan karakter wisatawan yoga melalui pola hidup sehat memberikan peluang bagi kepemilikan usaha lokal yang bergerak pada bidang *food and beverage*. Dengan banyaknya penyediaan tempat yoga di Bali yang mendatangkan wisatawan dengan tujuan yoga, biasanya mereka memilih tempat makan vegetarian. Selain itu, perkembangan pariwisata spiritual juga berkontribusi kepada masyarakat yang menjual perlengkapan upacara seperti *banten pejati*, dupa dan lain sebagainya dalam menunjang aktivitas wisata yoga yang akan dilakukan. Selain itu juga ada beberapa strategi untuk mengembangkan destinasi wisata yoga berdasarkan Struktur Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, antara lain (a) Mengembangkan program pelatihan instruktur yoga yang berkualitas dan kompeten dalam mengajar struktur yoga ini, (b) Membuat paket wisata yoga yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan wisatawan, (c) Mempromosikan wisata yoga di berbagai media, baik *online* maupun *offline*, (d) Bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti pemerintah daerah, hotel, dan agen perjalanan. Melalui pengembangan wisata yoga berdasarkan Struktur Yoga Bali Kuno Pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, seperti wisatawan, masyarakat Bali, dan pemerintah daerah.

### Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan suatu hasil asimilasi ajaran yoga yang bersumber dari tiga perguruan yoga yang berkarakteristik Bali Kuno yang ada di Bali yaitu: 1) Perguruan Seruling Dewata yang berlokasi di Tabanan, 2) Yayasan Windu Sara yang berlokasi di Gianyar dan Pasraman Bahung Tringan yang berlokasi di Karangasem. Secara filosofi Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar adalah proses ritual untuk penyucian diri guna melenyapkan kekotoran yang bersifat lahir dan batin, atau dengan kata lain usaha untuk mengilangkan kegelapan batin yang menutupi keberadaan Sang Diri (Jiwa) melalui olah pisik, mental, dan rohani. Proses ini mesti dilaksanakan dengan penuh kedisiplinan, penetapan diri yang teguh, sabar, dan penyerahan diri dihadapan Tuhan Yang Maha Suci. Berdasarkan hasil kajian

data di lapangan dan potensi dimiliki UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, maka ada pun produk paket yoga yang ditawarkan adalah sebagai berikut: 1) paket yoga sehari (*daily yoga*), 2) paket yoga 3 hari (*atelun yoga*), 3) paket yoga 1 minggu dan 4) paket yoga 2 minggu. Kebermanfaatan dari struktur Yoga Bali Kuno pakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar ini diproyeksikan dapat memberikan kontribusi positif bagi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar sebagai lembaga yang berkomitmen untuk menjadi lembaga yang berstatus Badan Layanan Umum (BLU), dan *World Class University* (WCU). Selain itu, bagi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dan masyarakat pelaku wisata, destinasi ini diharapkan mampu untuk meningkatkan daya tarik wisata, memperkuat identitas budaya, meningkatkan kesejahteraan masyarakat, menciptakan lapangan kerja, dan meningkatkan pendapatan.

### Daftar Pustaka

- Ardika, I. W., Parimartha, I. G., & Wirawan, A. A. B. (2018). *Sejarah Bali Dari Prasejarah Hingga Modern*. Denpasar: Udayana University Press.
- Brahman, I. M. A. (2020). Praktik Kriya Yoga pada Ashram Raja Yoga di Desa Blahkiuh Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. (Disertasi). Denpasar: Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.
- Brahman, I. M. A. (2024). Yoga Arjuna Dalam Teks Kakawin Arjuna Wiwaha. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8(1), 101-117.
- Braine, D. (1992). *The Human Person: Animal and Spirit*. Eugene: University of Notre Dame Press.
- Ennaji, M. (2005). *Multilingualism, Cultural Identity, and Education in Morocco*. New York: Springer Science & Business Media.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Jevisa, T., & Suwendra, I. W. (2024). Challenges and Strategies for Implementing 21st-century Learning Hindu Religious Education and Ethics at UPT SD Negeri 5 Amparita. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(2), 220-233.
- Kelly, C. (2010). Analysing Wellness Tourism Provision: A Retreat Operators' Study. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 17(1), 108-116.
- Martini, N. L. A., & Asli, L. (2023). Fostering Self-acceptance in Adolescents Through Regular Practice of Surya Namaskara Yoga. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(3), 333-345.
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4), 250-263.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga* (Alih Bahasa: J.B.A.F. Mayor Polak). Surabaya: Parāmita.
- Shastri, N. D. P. (1963). *Sejarah Bali Dwipa*. Denpasar: Bhuvana Saraswati.
- Sudharta, T. R., & Atmaja, I. B. O. P. (2001). *Upadeśa Tentang Ajaran-Ajaran Agama Hindu*. Surabaya: Pāramita.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Surada, I. M. (2008). *Kamus Sanskerta – Indonesia*. Surabaya: Paramita.
- Suyanta, I W. (2017). *Nilai Belajar Yoga dalam Perspektif Pendidikan Nonformal (Studi Fenomenologi Belajar di Kawasan Wisata Ubud – Bali)*. Disertasi: Universitas Negeri Malang.

- Thorsteinsen, K., & Vittersø, J. (2020). Now You See It, Now You Don't: Solid and Subtle Differences Between Hedonic and Eudaimonic Wellbeing. *The Journal of Positive Psychology, 15*(4), 519-530.
- Titib, I. M. (1996). *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Paramita.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.
- Wijnyanawati, P. S., & Wardani, D. A. W. (2024). The Meaning of Saraswati Holy Day Celebration in Bali. *International Journal of Multidisciplinary Sciences, 2*(2), 133-148.
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin, 2*(1), 27-35.