

# NYEPI

## Perubahan Perilaku dan Kebiasaan Hidup

### Putu Sudira

Dosen di Fakultas Teknik UNY tinggal di Jepun Bali Maguwoharjo Jogja

Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1933 (2011 masehi) secara nasional dirayakan pada tanggal 5 Maret 2011. Terjadinya perubahan perilaku dan kebiasaan-kebiasaan hidup bagi seluruh umat Hindu menjadi harapan dan sekaligus tujuan dari perayaan Hari Raya Nyepi. Merayakan suatu hari raya keagamaan tanpa adanya perubahan perilaku dan kebiasaan hidup ibarat berjalan diatas air, aneh, tidak jelas bekas dan dampak yang diberikan. Akan lebih aneh lagi jika setelah merayakan hari raya keagamaan perilaku dan kebiasaan hidup manusia justru semakin buruk, semakin tidak terkendali, dan semakin gelap pikirannya. Syukur jika masih ada perubahan perilaku dan kebiasaan hidup sesaat dan belum terus menerus.

Melakukan perubahan perilaku dan kebiasaan hidup terus menerus menjadi sangat penting dalam setiap gerak dan langkah menjalani kehidupan. Karena sesungguhnya perilaku dan kebiasaan hidup sehari-hari lah yang akan menjadikan keadaan hidup seseorang apakah mencapai kebahagiaan (*jagathita*). Ada proses yang berjalan terus menerus. Dalam setiap proses diperlukan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi atau introspeksi diri. Nyepi dengan seluruh rangkaian perayaannya yaitu *melasti*, *tawur kesanga*, *brata penyepian*, dan *ngembak geni* merupakan bagian dari introspeksi diri bagaimana berperilaku dan berkehidupan selama setahun dan mau menjadi seperti apa ditahun berikutnya.

Melakukan upaya-upaya perubahan perilaku dan kebiasaan hidup yang baik memerlukan kesadaran berlapis lima yang disebut dengan *panca maya kosa* yaitu: (1) *food sheath (anna-maya kosa)*; (2) *vital-Air sheath (prana-maya kosa)*; (3) *mental sheath (mana-maya kosa)*; (4) *intellectual sheath (vignana-maya kosa)*; (5) *bliss sheath (ananda-maya kosa)*. *Ana-maya kosa* adalah lapisan tubuh yang terbentuk dari lima unsur pokok yaitu zat padat, zat cair, panas, udara, dan ether. *Ana-maya kosa* sering disebut dengan lapisan

makanan yaitu lapisan yang terbentuk dari makanan. Perilaku dan kebiasaan makan akan menentukan keadaan kesehatan seseorang. Perkembangan pengetahuan dan penelitian tentang makanan dan cara-cara mengkombinasikan makanan juga sudah berkembang dengan baik. Kesehatan seseorang ditentukan oleh pola dan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan perilaku dan kebiasaan hidup yang dituju adalah perubahan dari hidup untuk makan ke makan untuk hidup dan siapa yang perlu dimakan ke siapa yang perlu diberi makanan.

*Prana-maya kosa* adalah lapisan yang sangat vital. Lapisan ini berhubungan dengan fungsi-fungsi fisiologi manusia. Diberi nama *prana* karena berkaitan dengan udara yang dihirup. Kebiasaan buruk manusia modern adalah gagal dalam bernafas. Lupa kalau tidak bernafas selamanya akan menjadi jenazah. Kehilangan nafas telah banyak membuat orang menangis sedih. *Prana* diklasifikasikan menjadi lima yaitu: (1) kemampuan persepsi (*prana*) adalah fungsi dari lima indera yaitu penglihatan, pendengaran, pembau, pencicipan, dan sentuhan; (2) kemampuan pengeluaran (*apana*) yaitu pengosongan atau pembuangan limbah tubuh seperti *feces*, *urine*, air liur, keringat, sperma; (3) kemampuan pencernaan (*samana*) yaitu kemampuan mencerna makanan oleh perut; (4) kemampuan peredaran (*vyana*) yaitu kemampuan mendistribusikan sari-sari makanan keseluruh bagian tubuh melalui aliran darah dan jantung; (5) kemampuan menyerap hal baru (*udana*) yaitu kemampuan dan kesiapan menerima pengetahuan baru. Kelima *prana* merupakan bagian vital yang harus dikembangkan melalui perubahan perilaku dan kebiasaan hidup sehari-hari. Kelima *prana* ini atau *panca prana* sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. *Panca prana* cenderung tajam dan terang pada saat usia muda dan jika telah lanjut usia akan menjadi melemah dan berkurang kekuatan atau vitalitasnya. Itu menerangkan mengapa orang usia lanjut sulit melihat dan mendengar, demikian juga dengan kemampuan pencernaan, pengeluaran, dan pendistribusian sari makanan menjadi melemah. Kemampuan menerima informasi juga melemah dan cenderung menjadi pikun.

*Mana-maya kosa* adalah lapisan pikiran. Pikiran terdiri dari nafsu dan emosi, daya perasaan, dan impuls/gerak hati. Pikiran dipenuhi oleh rasa suka-tidak suka, senang-susah. Pikiran mengontrol *prana-maya kosa* dan *ana-maya kosa*. Jika pikiran terganggu maka fungsi fisiologis dan fungsi psikologis tubuh akan terganggu. Disini peran pengetahuan agama menjadi sangat penting untuk menegakkan pikiran baik berbuat baik. Berpikir baik sudah menabung kesehatan. Sebaliknya berpikir jelek sudah memberi persekit penyakit. Kondisi pikiran sangat menentukan keadaan seseorang. Gelap pikiran orang akan gelap rasanya dunia ini dan terang pikiran itu terang rasanya dunia ini. Karena gelap dan terang selalu berlawanan maka upaya menjauh dari gelap dan mendekat kepada terang perlu dijadikan kebiasaan hidup. Untuk memasuki wilayah kebiasaan berpikir yang terang diperlukan intelektualitas sebagai lapis keempat. *Vignana-maya kosa* atau *intellectual sheath* adalah lapisan yang berfungsi untuk berefleksi (*reflecting*), memberi alasan (*reasoning*), membeda-bedakan (*discriminating*), mengambil keputusan (*Judging*) sebagai kemampuan membedakan (*wiweka*) dua hal yang berlawanan antara baik-buruk. Intelektualitas akan menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan perubahan-perubahan perilaku dan kebiasaan hidup memasuki lapis kelima yaitu *Ananda-maya kosa* atau *bliss sheath* adalah lapis kesadaran dan kebahagiaan atau kedamaian. Demikian tulisan singkat ini sebagai refleksi menyambut Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1933. Selamat merayakan semoga shanti/damai selalu.

Yogyakarta, 22 Pebruari 2011

Putu Panji Sudira