TRAVEL TO HEAL

Maya Kerthyasa akan membantu Anda untuk menemukan kembali Bali dari perspektif yang berbeda.



Oleh Ardhana Utama

Fotografi oleh Andre Wiredja — NPM Photography

Hal apa yang pertama kali datang ke pikiran Anda saat mendengar kata Bali? Mungkin rasa rindu akan pantai, vila dengan pemandangan sawah, pasar lokal, atau bahkan kulinernya. *Mindset* kita mengenai Bali memang sudah lama tertanam dalam benak. Mungkin ada yang menempatkannya sebagai lokasi untuk melepas penat bekerja, ada juga yang menganggap Pulau Dewata sebagai sebuah *playground*. Namun, bagaimana jika saya katakan Anda dapat menjadikan Bali sebagai tempat untuk penyembuhan? Tempat yang dapat Anda tuju untuk memenuhi kebutuhan jiwa raga, agar Anda tak lagi merasa akan membutuhkan liburan lain tepat setelah liburan berakhir. Narasumber *Bazaar*, Maya Kerthyasa akan membantu kita untuk memahami sudut pandangnya.

Maya lahir dari bapak asal Bali dan ibu asal Australia. Sebelum ini, ia menghabiskan masa kecilnya di antara Bali dan Sydney. Setelah menjadi seorang ibu, ia menyadari betapa ia kangen dengan Bali, sehingga memutuskan untuk terkoneksi kembali dengan pulau ini, begitu juga dengan budayanya dan keluarganya. Perjalanan Maya menemukan kembali Bali dimulai dengan memetakan kuliner setempat dan kini ia sedang dalam proses menyusun sebuah buku.

Sebagai penduduk lokal, tentu ia menyadari dan merasakan perubahan situasi Bali selama satu tahun belakangan ini, sebab aktivitas pariwisata di sana adalah salah satu yang sangat terdampak oleh hantaman pandemi. “Tentu, Bali terasa sangat berbeda, sangat sepi. Banyak orang, termasuk saya sendiri, telah beralih ke alam untuk mencari ketenangan pikiran. Ini menjadi waktu untuk berintrospeksi.” “Seperti apa konsep *travel to heal* menurut Anda?” tanya saya.

“Buat saya itu lebih ke *conscious travel*, jadi *traveling* yang menyembuhkan untuk kita dan juga alam semesta. *Travel to heal the greater consciousness*. Sebelum pandemi, saya biasanya *traveling* ke tempat yang ada banyak hiburan, seperti restoran yang sedang *happening*, galeri, atau museum. Tapi sekarang saya mencari *travel experience* yang bisa membantu untuk menyembuhkan tubuh dan juga jiwa atau roh saya.

Untuk memperkuat spiritualitas. Saya mencoba memikirkan tujuan dari pengalaman perjalanan ini, tidak hanya untuk diri saya sendiri tetapi juga untuk tempat atau komunitas yang saya kunjungi dan juga untuk kebaikan yang lebih besar bagi planet yang artinya, “Apakah kegiatan yang saya lakukan akan merugikan diri sendiri atau orang lain, atau lingkungan?” Sejak pandemi kita harus benar-benar memikirkan keseluruhan gambarannya, sebab sebelum Covid-19 saya merasa kita begitu terfokus hanya pada diri sendiri. Jadi, *travel to heal* saya rasa menjadi sesuatu yang banyak orang pikirkan saat ini sebab kita telah mencapai titik di mana kita menyadari betapa berharganya hidup kita, alam kita, dan inilah saat yang tepat untuk memikirkan hal tersebut.

Maya merasa bahwa sebelumnya ia sedikit terbagi perhatiannya tentang gagasan bahwa *travel* tak seharusnya melelahkan dan mestinya Anda kembali dengan tenaga dan perasaan terpelihara, alih-alih merasa membutuhkan liburan lagi setelah Anda berlibur. “Tapi sekarang saya jauh lebih sadar bahwa kita sebenarnya dapat menggunakan kesempatan ini untuk meningkatkan kesejahteraan diri, sehingga kita bisa membuat keputusan yang lebih baik. Bali adalah tempat yang menarik untuk melakukannya karena mempunyai koneksi spiritual dan dialog yang kuat dengan alam. Saya menyadari bahwa saya tak pernah akan bisa kembali ke cara hidup sebelumnya yang begitu terfokus pada produk akhir, seperti pergi ke restoran dan disuguhi makanan yang sudah disiapkan untuk Anda, atau membeli pakaian di sebuah tempat, dan lainnya. Sekarang saya lebih tertarik dengan proses, mempelajari semua proses berbeda yang diperlukan untuk menciptakan sesuatu,” jelasnya. Dengan pijakan tersebut, Maya memulai perjalanannya mengunjungi berbagai tempat di Bali yang dapat menjawab berbagai rasa ingin tahunya.

BATUKARU COFFEE ESTATE

Maya membuka penjelasan mengenai lokasi ini, “Mereka menghasilkan bahan pangan dalam jumlah yang cukup dan berkelanjutan untuk memberi makan orang sesuai dengan jumlah yang mereka butuhkan, sehingga mereka tidak mengambil terlalu banyak dari lahan. Mereka pun tidak menggunakan konsep *farm-to-table* hanya sebagai label, tapi mereka benar-benar percaya cara memasak dengan energi dan niat yang bagus untuk tamunya.”

Harper’s Bazaar (HB): Bisa ceritakan bagaimana awal penemuannya dan apa yang membuat Anda tertarik dengan tempat ini?

Maya Kerthayasa (MK): Awalnya saya tertarik dengan tempat ini karena saya memang senang ke pegunungan dan saya dengar dari teman kalau makanannya sangat bersih, seperti makanan Bali zaman dulu. Makanan Bali zaman dulu itu lebih banyak ke sayur-sayuran yang selalu dimasak dengan minyak kelapa tanpa MSG atau pengawet. Di zaman sekarang memang agak susah untuk menemui makanan Bali yang semurni ini. Jadi, itulah yang awal-awalnya menarik saya ke Batukaru Coffee Estate. Ibu Kentri Norberg, pemiliknya, benar-benar percaya bahwa makanan itu adalah obat. Dia pun menyembuhkan dirinya dari kanker lewat makanan yang dia panen dan masak sendiri. Dia adalah wanita yang luar biasa, yang sangat terkoneksi dengan alam, dan ini terbukti dalam masakannya.

Kebanyakan makanannya itu *jungle food,* seperti pakis, rebung, terkadang ada tahu dan tempe, tetapi kebanyakan dedaunan seperti daun sendok, daun singkong, dan daun kelor. Jadi apa yang kita makan benar-benar refleksi lanskap di sana dan ada vibrasi yang sangat tinggi. Ini adalah makanan yang benar-benar hidup.

Di Batukaru Coffee, mereka juga memakai metode pertanian yang bernama *biodynamic*. Metode itu berbeda dari pertanian konvensional maupun organik karena itu didasarkan oleh ritme siklus lunar, dan dengan cara ini mereka juga membuat “obat” yang 100 persen alami untuk tanahnya juga. Jadi, selain memberi kita sayur-sayuran, mereka juga memberi nutrisi tanahnya. Saya rasa ini adalah satu-satunya tempat di Bali yang menggunakan metode ini. Meskipun di sana tanahnya sudah subur karena letaknya, kalau ditambah dengan *biodynamic* makanannya jadi lebih bergizi.

HB: Apa saja yang bisa dilakukan di sana?

MK: Kita bisa ke sana untuk makan siang, bahkan untuk *ngopi* saja. Karena kopinya diproduksi dengan metode *biodynamic,* rasanya





Halaman ini:
Batukaru Coffee Estate bersama Ibu Kentri, jamuan makan siang dengan bahan dari kebun sekitar

Halaman sebelah:
Maya sebelum upacara *melukat*, *banten pejati,* Maya bersembahyang di pura rumahnya, Maya di bawah pancuran air saat *melukat*

"Sekarang saya lebih tertarik dengan proses, mempelajari



sangat bersih dan lembut. Kalau kita mau makan malam sepertinya harus menginap di sana juga. Kita bisa mendaki di Gunung Batukaru, Gunung Sanghyang, atau jalan-jalan di persawahan Jatiluwih yang cukup dekat. Saya suka *trekking* ke hutan bambu dan sungai yang terletak di bawah perkebunan kopinya. Di situ ada air terjun kecil, kemudian ada mata air tempat saya terkadang meditasi. Kalau kita minum air di sana, airnya tidak disaring, langsung dari bumi. Mereka sudah uji tes kualitas airnya dan aman untuk diminum. Ini adalah energi alam murni yang susah ditemukan di seputar Bali. Sebab, sering kali jika Anda menginap di sekitar resor atau hotel, kita suka dipisahkan atau terlalu "dilindungi" dari alam. Tapi, di sini kita dipaksa menjadi satu dengan alam. Kita tidur di udara terbuka. Kamarnya kebanyakan terbuka, kita hanya tidur dengan kelambu. Ada yang seperti *glamping*, ada juga yang bentuknya seperti *bale* dengan tempat tidur. Tidak ada tembok. Jadi, kita benar-benar berada di tengah hutan dan di bawah bintang. Ada lumayan banyak tangga dari kamar-kamar ke ruangan makan, studio yoga, dan ke kebun, sehingga kita harus bergerak. Jika dipikirkan tak terlalu nyaman, namun itulah yang membuatnya bagus, dengan demikian kita dapat merasakan hidup rukun berdampingan dengan alam. Kita harus melibatkan tubuh dan pikiran, serta jiwa.

Makanannya pun tidak mewah atau rumit, tapi berupa makanan rumah yang simpel. Nasinya dipanen di Jatiluwih, kemudian gula arennya juga diproduksi di desa itu, kemudian minyaknya menggunakan minyak kelapa yang dibuat di tempat. Setiap elemen hidangan adalah buatan sendiri. Tempat ini tak mencoba jadi apa pun selain tempat penyembuhan.





semua proses berbeda yang diperlukan untuk menciptakan sesuatu."



Makeup & hair:
Priscilla Rasjid



PURA TIRTA SUDAMALA

HB: Saya awam dengan kegiatan ini, namun mata saya mulai terbuka tahun lalu karena ada teman saya yang ke Bali untuk *melukat*. Dapatkah Anda menjelaskan apa itu *melukat*?

MK: *Melukat* itu proses pembersihan kotoran batin atau pikiran dengan mengunakan air suci. Ada yang dibuat oleh pendeta, ada juga yang dilakukan di tempat-tempat suci seperti Pura Tirta Sudamala ini. Ada orang yang *melukat* di sungai, ada juga yang dilakukan di rumah pendeta. Pembersihan secara spiritual ini berbeda dengan mandi, karena kegiatan *melukat* juga mencari

hari-hari baik supaya lebih meyakinkan kita dapat tersucikan dari kotoran-kotoran, serta sarat akan tujuan dari *melukat* tersebut, seperti supaya lebih sehat, atau mohon agar usaha kita berhasil. Di Tirta Sudamala, ada banyak mata air dan biasanya punya sifat penyembuhan yang spesifik.

Kita masuk ke sungai, di sungai itu ada tiga mata air dan ada sembilan pancuran. Menurut pemangkunya, bahwa di setiap mata air kita memohon sesuatu yang berbeda-beda. *Melukat* adalah pembersihan dengan air suci, yang prosesnya dari kepala ke hati, semuanya dibersihkan sampai murni. Sesudahnya kita merasa sangat jernih, sejuk di pikiran, tenang, terkadang juga bisa terharu.

HB: Apakah *melukat* itu dapat dilakukan oleh semua orang?

MK: Ya, *melukat* bisa dilakukan oleh semua orang. Secara tradisi dan budaya di Bali, prosesnya ada di rumah atau *merajan*, dalam upacara-upacara sebelum sembahyang, ada juga di tempat-tempat yang sudah disucikan, seperti di sungai, mata air, danau, laut, dan pertemuan sungai. Saat *melukat*, kita biasanya mengaturkan persembahan seperti sesajen berupa *canang sari* atau *daksina pejati* dan mohon izin kepada penjaga serta pemangku yang ada di sana.

HB: Seperti apa pengalaman Anda di sana?

MK: Sejujurnya, itu pertama kali saya *melukat* di Tirta Sudamala, dan tempat tersebut benar-benar mempunyai energi yang unik. Rasanya seperti terlahir kembali. Setiap menyelam di air, sepertinya ada energi-energi negatif terbawa oleh arus air. Tepat di bawah pancuran, saat air di kepala mengenai cakra mahkota, rasa emosional muncul, akhirnya saya merasa bersih sekali, begitu juga hati dan badan menjadi berenergi kembali.

Saat air menghubungkan kita dalam ritual ini, bisa membantu untuk menjaga kesehatan, pikiran, perkataan, dan perbuatan. Biasanya ritual ini dilakukan pada hari Purnama, Tilem, hari lahir yang kita sebut *oton* atau hari-hari suci yang lain.

TIAN TARU

HB: Mengapa tempat ini istimewa bagi Anda?

MK: Tian Taru adalah sebuah studio tekstil indigo yang terletak di Payangan, sekitar 45 menit dari Ubud. Saya dari kecil senang main ke daerah Payangan karena alamnya di sana masih lestari. Tian Taru itu istimewa, karena itu adalah tempat kita bisa melihat proses tekstil indigo dari bibit sampai ke baju. Pemiliknya, Ayu, bersama suaminya Sebastian, mereka bekerja sama dengan ahli indigo, Andika Putra. Mereka mempunyai beberapa jenis *workshop indigo dyeing*, ada yang satu hari, ada juga yang lebih intensif. Studionya dikelilingi hutan dan tanaman indigo, kemudian arsitekturnya juga sangat menarik dengan nuansa Jepang. Saya langsung merasa tenang kalau sudah berkunjung ke sini.

Saya tertarik dengan *indigo dyeing*, karena selama pandemi ini saya berpikir banyak tentang konsumerisme dan cara saya menghabiskan uang, dan sedikit banyak pengaruhnya pada dunia. Terutama mengenai pakaian. Saya melihat baju saya dan berpikir berapa banyak kerja keras yang diperlukan untuk memproduksi satu potong pakaian dan bagaimana cara saya lebih mengapresiasi proses ini dan lebih sadar dalam berbelanja. Saya merasa proses ini sangat meditatif. Tak hanya kita menghubungkan tangan dan badan kita dengan indigo, tapi kita juga memasuki proses repetitif yang pelan, yang kemudian terwujud menjadi produk alami. Saya percaya saat kita mengenakan sesuatu, energi dari benda yang kita pakai memengaruhi energi kita sebagai manusia.

Jadi dalam tangki pencelupannya ada dedaunan yang diperas agar warnanya keluar, setelah itu dicampur dengan sedikit kapur dan gula kelapa (membantu untuk *setting* warna). Tidak ada kimia atau pengawet. Jadi sifatnya meditatif dan medisinal. Tangan kita jadi halus sekali. Hal ini membuktikan bahwa alam itu sangat kuat, kita mungkin tak bisa melihatnya karena kita sangat terpisah jauh dengan berbagai proses, kita sampai lupa betapa luar biasanya alam. Bahkan dengan melakukan *workshop* tekstil bisa menjadi *spiritual awakening in a way* karena kita sadar kembali inilah kekuatan alam. Ini juga membuat saya takjub bahwa saya ternyata bisa membuat baju saya sendiri, atau memasak makanan saya sendiri yang bisa menjadi obat, atau menghilangkan stres dengan cukup berdiri di bawah pancuran air. Di proses pencelupan ini perlu kesabaran, kita mencelup dan memijat kainnya berulang kali, terutama kalau Anda menginginkan kain yang berwarna gelap. Dan terkadang saat bekerja dengan alam hasilnya memang tidak sempurna, *we can't have everything perfect.*

HB: Untuk menutup percakapan ini, adakah hal-hal yang ingin Anda sampaikan kepada turis dari luar kota yang datang ke Bali?

MK: Ketika Anda datang ke Bali, jika Anda punya waktu, cobalah untuk terkoneksi dengan proses setidaknya satu produk yang Anda konsumsi. Karena semua pintu terbuka di sini dan orang-orang bersedia untuk berbagi informasi. Alam juga sangat mudah diakses di sini dan selalu menawarkan untuk membawa Anda masuk dan membantu menyembuhkan. Jadi, selama Anda terbuka untuk ide penyembuhan, cobalah dan terbuka juga untuk terlibat kembali dengan proses karena proses pada akhirnya adalah hal yang paling menyembuhkan dari semuanya. ■

Produksi dilakukan sebelum PPKM Darurat,
dengan menjalankan protokol kesehatan yang ketat.





Suasana di Tian Taru, memetik tanaman indigo, Maya berdiskusi dengan Seba (salah satu pemilik Tian Taru), proses pencelupan dan pemijatan kain







