



# MAGNET MIMPI di GUNUNG, di PANTAI

DALAMNYA LAUTAN, TINGGINYA PEGUNUNGAN, SAMA-SAMA SEMPURNA UNTUK MERAHAI KESEJATIAN RELAKSASI.

“Ini untukmu,” kata Sabina, memberikan sepotong lidah buaya (*aloe vera*) yang ia petik dari kebunnya di Gaia-Oasis, *private sanctuary* di Abasan, Dusun Suci, Tejakula, Singaraja, yang terletak di pegunungan. Tanaman hijau berbingkai duri tajam itu ia berikan setelah melihat sekujur kaki saya dipenuhi bintik kemerahan bekas gigitan serangga kecil.

Sabina menyarankan saya untuk membalurkan cairan pekat dan licin dari balik kulit lidah buaya untuk menangkal gatal yang sangat mengganggu—“oleh-oleh” mendekatkan diri dengan alam yang indah, dan alam pun punya cara yang indah untuk menyembuhkan..

Selama ini, saya mempercayai khasiat lidah buaya untuk menyuburkan rambut, atau diolah menjadi jus dan agar-agar untuk menyehatkan pencernaan. Ternyata tanaman ini juga bermanfaat sebagai obat alami, berkat kandungan vitamin B12 dan C, asam amino, enzim,

mineral germanium, dan magnesium laktat. Zat yang terakhir disebut inilah daya penyembuh bagi kulit kaki saya pasca “penyerbuan” serangga kecil seperti lalat buah yang berkerumun di hutan bambu—lokasi yang saya jelajahi, kemarin. Lidah buaya, Sabina melanjutkan, juga manjur mengobati luka bakar dan gangguan dermatitis lain.

Ternyata Francesco, sahabat Sabina, juga mengalami apa yang saya alami.

“Setelah dibaluri cairan lidah buaya, gatalnya berkurang,” kata pria asal dari Milan, Italia, sambil memperlihatkan kakinya yang dipenuhi bintik-bintik kemerahan, kontras dengan kulitnya yang putih. Sabina tersenyum seraya menganggukkan kepalanya tanda setuju. Saya salut, orang barat seperti mereka percaya pengobatan tradisional. Tak lama, magnesium laktat dalam cairan lidah buaya mulai bereaksi pada kaki saya, dan benar, gatalnya berkurang. Saya bisa beranjangsana mengelilingi sepenggal Gaia-Oasis Gunung ini bersama Sabina, Francesco, juga Asteria, tanpa perlu sebentar-sebentar menggaruk kaki.

Gaia-Oasis Gunung menempati area seluas 4 hektare—tidak memungkinkan untuk dikelilingi dalam sehari. Pagi itu, kami hanya mengelilingi perkebunan, kolam air hangat, dan vila. Berada di teras salah satu vila yang dilengkapi *hammock*, saya leluasa melemparkan pandangan ke sekeliling: hutan dan pegunungan, bersisian dengan pantai—lokasi Gaia-Oasis Pantai di Dusun Tegal Sumaga, Tejakula. Nun jauh di bawah sana, di lembah, tampak segar aliran sungai, dan orang-orang yang berada di sekitarnya tampak sekecil batang korek api. Keindahan ini sungguh menenangkan sukma.

“Sabina, bagaimana Anda menemukan tempat seindah ini?” saya bertanya, setibanya kami di restoran untuk sarapan. Turut duduk semeja, dua yogis Sissy dan Monica, masing-masing asal Australia dan Jerman. “Saya tidak menemukannya. Saya memimpikannya,” ia menjawab. Kami terdengar mendengarnya. Dengan suara perlahan, perempuan asal Jerman ini mulai menuturkan kisahnya. Kami menyimak sambil menyantap menu *organic salad* dan telur ceplok dengan saus jus nanas, serta jus merah menyegarkan—ramuan bunga sepatu, lemon dan madu. Semua bahan makanan berasal dari perkebunan yang kami kelilingi tadi.

“Suatu kali, saya bermimpi berada di suatu tempat asing yang asri, entah di planet mana saya sendiri tidak tahu. Tempat yang membuat saya bersukacita dan selalu tertawa. *Amazing feeling*. Saat

saya tiba di Bali, saat kaki menapakkan langkah pertama di bandara, saya merasa terkoneksi dengan tanah yang saja pijak. Serasa mengalirkan energi yang nyata, terpusat, yang mengingatkan pada mimpi saya, visi saya. Untuk pertama kalinya dalam hidup, saya merasa seperti itu,” ia menuturkan kedatangannya ke Bali 21 tahun lalu bersama sahabatnya, Gabriella.

“Dialah yang mendorong saya untuk mewujudkan mimpi,” kata Sabina. “Dialah juga yang memperlihatkan tempat ini—persis seperti tempat yang saya lihat dalam mimpi—ya, inilah dia, Abasan. Saya pikir, alangkah indahnya bila saya bisa



utan untuk melihat lumba-lumba menari. Saat sampan yang kami tumpangi mencapai tengah lautan, tampak langit merona kemerahan, kebiruan, bersalut jingga kekuningan. Terang sinar matahari yang beranjak meninggi semakin memperjelas kemegahan pantai dan pegunungan yang tertinggal di belakang. Saya dan Asteria menikmati panorama indah pagi itu dalam keheningan, sampai tiba-tiba seruan Pak Mangku mengejutkan kami.

“Itu, di sana ada dua!” seru juru mudi sampan ini segera memutar balik arah. Benar, tampak di kejauhan, sepasang lumba-lumba menari. *Ouw*, lucunya! Kami melihat dua lumba-lumba menari di beberapa titik. Agaknya pasangan yang sama.

Sejam berlalu, sampan mendekat ke bibir pantai. Air laut nan bening memperlihatkan seisi dasar laut yang dipenuhi karang cantik dan kawanan ikan warna warni, juga plankton biru. Keinginan *snorkeling* sulit dielakkan. Sejenak meluangkan waktu untuk mengakrabi lautan, sebelum beryoga bersama Monica, juga Sissy dan Francesco di Gaia Oasis Gunung. Tetapi seisi lautan yang hanya berjarak sekitar 20 m dari bibir pantai ini terlalu indah untuk diakrabi dalam waktu singkat. Sejam berlalu, kami segera bersiap diri untuk beryoga. Saat melintas jalan setapak menuju pintu ke luar,

Suasana spa di Gaia-Oasis Pantai (kiri). Berbagai perawatan tradisional khas Bali ditawarkan. Salah satunya, *coconut scrub* yang bermanfaat menghaluskan kulit halus, dan mengalirkan relaksasi. Sebelumnya, terapis memberikan *masase tradisional Bali*.

mengusahakan tempat ini.” Saya merinding mendengarnya, sekaligus salut pada keberhasilan perempuan berparas ayu dan keibuan ini mewujudkan mimpinya. Beberapa tahun setelah membangun Gaia-Oasis Gunung, Sabina juga membangun Gaia-Oasis Pantai. Dua lokasi yang, katanya, saling melengkapi dan mengantarkan relaksasi sejati—dan, ini telah saya alami.

Bayangkan betapa relaksnya, bangun tidur di vila di tepi pantai, pukul lima pagi. Saya dan Asteria segera memulai pagi dengan naik sampan bermotor yang dikemudikan Pak Mangku, melayari la-

kami dikejutkan dentuman musik *trance* dari aula.

Dalam aula, dua pasang pria dan wanita berkulit putih tengah melakukan *yoga trance dance*. Dengan mata terpejam, mereka bagai larut dalam ekstasi menggetarkan tubuh, dan sesekali melompat-lompat seirama dentuman musik dari pemutar cakram digital. Setiap orang punya cara untuk meraih relaksasi, baik dalam keheningan atau “kegaduhan” semacam ini. Memadukan yoga dan *trance dance*, bermeditasi dengan membuat gerakan “*customize*” untuk meraih puncak energi, atau dikenal sebagai, “*inner-fire*



*movement meditation.*” Tanpa sadar, “per-tunjukan” ini telah menyita perhatian kami selama beberapa menit.

Tiba di Oasis-Gaia Gunung, kelas yoga bersama Monica, yang diikuti Sissy dan Francesco, telah dimulai. Yoga Prana-yama yang menenangkan yang saya kenal. Gerakan sederhana berfokus pada pernapasan yang menyelaraskan akal bu-di, raga dan sukma. Kami bergerak selaras simfoni alam—kicauan kawanan burung yang riuh berkelebat ke sana ke mari di pepohonan di muka aula yoga, bersahutan dengan kokok ayam. Begitu tenang, begitu relaksnya. Gerakan pernapasan yoga memiliki banyak variasi. Salah sa-

tunya, gorila, yang diajarkan Monica.

“Saya akan mencontohkannya dulu untuk Anda,” kata Monica sambil memulai gerakan napas sambil merentangkan kedua tangan ke atas, menahan napas, lalu menekuk siku kedua tangan dan mulai menepuk-nepuk dada, pundak, dan punggung atas dengan ujung jemari tangan—seperti gerakan gorila—dan sedetik kemudian, ia merentangkan kedua tangan ke atas sambil mengayunkan tubuh bagian atas ke bawah hingga wajahnya nyaris menyentuh lutut, segera dengan tekanan kuat menghembus napas melalui mulut, “Hah!” Kami mengulangnya beberapa kali, setelahnya merasa relaks dan bugar.

Gerakan gorila, selain menyehatkan paru-paru, juga mengaktifkan energi di sekitar area dada, termasuk jantung. Berlatih gerakan ini pada pagi hari akan menyelaraskan akal budi, raga dan sukma. Gerakan ini sebaiknya tidak dilakukan oleh pengidap darah tinggi, atau sering pusing.

Sejam kemudian, sudah beralih ke Gaia Oasis Pantai, menerima perawatan spa bersama Silan, terapis keturunan India-Singapura, di Gaia-Oasis Pantai. Segera kami meluncur dengan kendaraan roda

Beryoga bersama Monica di Gaia-Oasis Gunung, mudah diikuti yogis amatir. Yang menarik: latihan pernapasan gorila (*kiri*). Jalan yang diberi ornamen unik bebatuan kecil, khas Gaia Oasis (*kanan*). Berayun di hammock di teras vila, sambil memandangi hutan dan pegunungan yang bersisian dengan pantai (*bawah*)

empat, melewati jalan berliku khas pegunungan, dilanjutkan berjalan kaki sejauh 500 m melintasi jalan setapak berhias ornamen batu-batu kecil yang diapit perkampungan serta pepohonan kelapa dan bambu, sebelum sampai di Gaia-Oasis Pantai.

Silan bersama timnya, empat perempuan terapis, sudah menunggu di teras muka vila spa yang dihiasi lembar tipis kain biru yang menyejukkan indra penglihatan. Siap memberikan perawatan tradisional khas Bali, masase dan *coconut scrub*. Dalam ruang spa berinterior Bali modern, mereka runtun memberikan perawatan tradisional Bali. Dimulai dengan merendam dan mencuci kaki saya dalam mangkuk besar berisi air hangat yang telah dicampuri garam mandi dan bunga kamboja. Setelah kaki diseka dengan handuk lembut, saya beranjak, beralih ke dipan, merebahkan tubuh untuk menikmati masase tradisional Bali.

Sejam kemudian, dilanjutkan *scrub* dengan ramuan gerusan beras, santan kelapa segar, kacang-kacangan, melati,



dan kenanga, yang melembabkan dan menghaluskan kulit. Sehari ini, tubuh saya luar dalam menikmati nutrisi alami dan perawatan orisinal, yang meluapkan relaksasi luar biasa. Perawatan ini menggenapkan relaksasi paripurna yang saya jalani selama berada di Gaia-Oasis—baik pantai ataupun gunung. Setiap hari, saya mendapat ragam aktivitas yang menyenangkan dan menyehatkan.

Lain waktu, saat sarapan, Sabina menyuguhkan buah lontar dan markisa yang

manis menyegarkan. Markisa dari kebun di Gaia-Oasis Gunung ini berbeda dengan markisa yang biasa saya konsumsi—ya, saya membelinya di pasar swalayan. Kulit markisa berwarna putih kehijauan, dengan isi oranye kemerahan. Rasanya, manis sekali! Tak kalah menyegarkan, jus cokelat yang disuguhkan Sabina. “Saya sangat suka cokelat, saya bisa mengolahnya menjadi makanan atau minuman. Kali ini, saya meramu cokelat dengan pepaya, pisang, dan madu,” katanya. Saya meraguknya dan segera menghabiskan jus ini, karena menyukai citarasanya yang unik.

Semua serba alami dan sehat. Sesuai makna Gaia yang berarti Ibu Pertiwi, dan Oasis yang bermakna menyehatkan jiwa, meditasi. Jadi apapun yang disajikan dan dirasakan di sini memang serba alami yang ditumbuhkan bumi, untuk menyelaraskan akal budi, raga dan sukma.

“Kalau kamu perhatikan logo Gaia-Oasis, ada lingkaran yang menggambarkan bumi, dan sebetuk sabit yang menggambarkan tangan tengadah. Artinya, kesiapan kita untuk menjaga dan melestarikan bumi. *Take responsibility of the earth.*” Sabina menjelaskan makna logo yang dibuatnya bersama Gabriella. Warna emas dan putih pada logo atau umbul-umbul menggambarkan dua warna yang biasa kita temui di Bali, dan kebetulan warna favorit Sabina. Jadi inilah mimpi Sabina, tentang tempat indah yang membuat ia bahagia. Kini, kami berada di sini, di tengah alam, merasakan kebahagiaan yang pernah dia rasakan.



## TUR SERU

Selain tur bersampan menikmati lomba-lomba menari dan kehangatan sinar matahari terbit, di sini, juga bisa mengikuti beberapa tur. Pemandu siap mengantarkan ke tempat-tempat menarik dan unik di sekitar Tejakula, yang memberikan pencerahan. Wajar, karena dalam bahasa setempat, Teja berarti cahaya, dan Kula berarti manusia. Jadi Tejakula berarti cahaya yang menerangi kehidupan manusia. Selain itu, juga dapat menyaksikan pertunjukan seni sakral wayang wong Tejakula, yang antara lain menampilkan epik Ramayana.

Ada dua pilihan, tur singkat atau tur panjang. Tur berdurasi singkat, sekitar sejam, membawa berkunjung ke tempat kerajinan tangan seperti perak dan lukisan, atau mengunjungi pura dan pasar tradisional Tejakula, serta kerajinan senjata tradisional pande dan cok, juga minuman tradisional arak Bali. Pilihan lainnya, berkunjung ke rumah Ibu Luh Menek, penari tradisional, yang terkenal di Bali dan manca negara. Selain menyaksikan gemulai gerakan tarian Truna Jaya dan Palawakya yang dibawakan Ibu Luh Menek, juga dapat mempelajari tarian tradisional Bali.

Tur panjang menawarkan lebih banyak pilihan dalam durasi lebih lama, dari melihat pembuatan dodol, gula merah, juga seni pahat dan patung, serta menyaksikan keindahan air terjun Yeh Mampoh setinggi 40 m dalam kungkungan pepohonan rambutan. Lainnya, tur mendaki Gunung Tejakula atau menempuh tempat pemandian air panas Sanih, berlokasi sekitar 13 km dari perkampungan Tejakula, tak jauh dari Pura Ponjok Batu yang diapit pantai. Tak kalah indah, pertunjukan seni dari wayang wong, tari joged, wayang kulit, dan tari genjek.

