



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
2022

Pendidikan **Agama Hindu** dan Budi Pekerti

Ni Made Adnyani

2022

SMA/SMK Kelas XII

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang

Disclaimer: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi serta Kementerian Agama. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis

Ni Made Adnyani

Penelaah

I Ketut Subagiasta

Ida Ayu Gde Yadnyawati

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno

Tri Handoko Seto

E. Oos M. Anwas

NPM Yuliarti Dewi

Ilustrator

Yudha Benny Hartawan

Adie

Editor

Indah Sulistiyawati

Desainer

Muhammad Robby Maulana

Penerbit

Pusat Perbukuan

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan

<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2021

ISBN 978-602-244-363-6 (Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-244-571-5 (Jilid 3)

Isi buku ini menggunakan huruf Linux Libertine, 11/12 pt., Philipp H. Poll.
xvi., 216 hlm.: 17,6 x 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Capaian Pembelajaran PAUD, SD, SMP, SMA, SDLB, SMPLB, dan SMALB pada Program Sekolah Penggerak yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Nomor 028/H/KU/2021 Tanggal 9 Juli 2021. Penyusunan Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti ini terselenggara atas kerja sama antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Nomor: 61/IX/PKS/2020) dengan Kementerian Agama (Nomor: 01/PKS/09/2020). Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022
Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 19680405 198812 1 001



Kata Pengantar

Pendidikan dengan paradigma baru merupakan suatu keniscayaan dalam menghadapi tantangan global yang semakin kompleks. Salah satu upaya untuk mengimplementasikannya adalah dengan menghadirkan bahan ajar yang mampu menjawab tantangan tersebut. Hadirnya Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti ini sebagai salah satu bahan ajar diharapkan memberikan warna baru dalam pembelajaran di sekolah. Desain pembelajaran yang mengacu pada kecakapan abad ke-21 dalam buku ini dapat dimanfaatkan oleh para pendidik untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik dalam menyelesaikan capaian pembelajarannya secara berkesinambungan dan berkelanjutan.

Di samping itu, elaborasi dengan semangat Merdeka Belajar dan Profil Pelajar Pancasila sebagai bintang penuntun pembelajaran yang disajikan dalam buku ini akan mendukung pengembangan sikap dan karakter peserta didik yang memiliki *sraddha* dan *bhakti* (bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia), berkebhinnekaan global, bergotong royong, kreatif, bernalar kritis, dan mandiri. Ini tentu sejalan dengan visi Kementerian Agama yaitu: Kementerian Agama yang profesional dan andal dalam membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas dan unggul untuk mewujudkan Indonesia maju yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian berdasarkan gotong royong.

Selanjutnya muatan Veda, *Tattwa/Sraddha*, *Susila*, *Acara*, dan *Sejarah Agama Hindu* dalam buku ini akan mengarahkan peserta didik menjadi pribadi yang baik, berbakti kepada *Hyang Widhi Wasa*, mencintai sesama ciptaan Tuhan, serta mampu menjaga dan mengimplementasikan nilai-nilai keluhuran Veda dan kearifan lokal yang diwariskan oleh para leluhurnya.

Akhirnya terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya saya sampaikan kepada semua pihak yang telah turut berpartisipasi dalam penyusunan buku teks pelajaran ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi para pendidik dan peserta didik dalam pembelajaran Agama Hindu.

Jakarta, Juni 2021
Dirjen Bimas Hindu
Kementerian Agama RI

Dr. Tri Handoko Seto, S.Si., M.Sc.

Prakata

ॐ स्वस्त्यस्तु

Om Swastyastu

Salam Rahayu

Satnam, atas Asung Kerta Waranugraha Hyang Widhi Wasa, pada akhirnya buku ini dapat diselesaikan oleh penulis tepat pada waktunya. Buku ini diperuntukkan bagi siswa Kelas XII pada jejang SMA dan SMK. Besar harapan agar dapat dijadikan sebagai salah satu sumber belajar.

Apa yang tersurat dan tersirat dalam buku ini diharapkan dapat membantu para peserta didik untuk mempelajari, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama Hindu dalam kehidupan. *Tan hana wwanng sarwa annulus* (tidak ada manusia yang sempurna, demikian dalam sastra disebutkan. Bagi para pengguna buku ini, penulis mohon saran perbaikan. Semoga bermanfaat.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ

Om Śāntiḥ, Śāntiḥ, Śāntiḥ Om

Bontang, Juni 2021

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Kata Pengantar	iv
Prakata	v
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	xii
Pedoman Transliterasi	xiii
Petunjuk Penggunaan Buku	xiv
Prarambha Mantraḥ	xvi

Bab 1 *Veda*

A. Memahami <i>Veda</i>	4
1. <i>Isi Veda</i>	5
2. <i>Kodifikasi Veda</i>	8
3. <i>Brahma Widya dalam Veda</i>	23
4. <i>Etika dalam Veda</i>	27
B. Penerapan Ajaran <i>Veda</i> dalam Kehidupan	29
Widya Info	33
Pendapatku	33
Refleksi	34
Asesmen	35
Pengayaan	39

Bab 2 *Tri Guṇa*

A. Pengertian <i>Tri Guṇa</i>	46
B. Karakteristik <i>Tri Guṇa</i>	48
C. Upaya Menyeimbangkan <i>Tri Guṇa</i> dalam Kehidupan	60
Pendapatku	62
Widya Info	63
Refleksi	64
Asesmen	65
Pengayaan	72



Bab 3 Mokṣa

A. Pengertian <i>Mokṣa</i>	79
B. Jenis-Jenis <i>Mokṣa</i>	82
C. Jalan Mencapai <i>Mokṣa</i>	85
D. Penerapan Ajaran <i>Mokṣa</i> dalam Kehidupan	91
1. <i>Mokṣa</i> dan Keluarga	91
2. <i>Mokṣa</i> dan Pelayanan Masyarakat	95
Aktivitasku	97
Widya Info	98
Pendapatku	99
Refleksi	100
Asesmen	101
Pengayaan	108

Bab 4 Yogācāra

A. Memahami <i>Yogācāra</i>	113
1. Pengertian Yoga dan <i>Yogācāra</i>	113
2. Sejarah Yoga	116
3. Jenis-Jenis <i>Yogācāra</i>	118
4. Sumber-Sumber Ajaran Yoga	123
5. <i>Tantra</i> dan <i>Yantra</i> dalam <i>Yogācāra</i>	134
B. Mari Berlatih	140
1. Pedoman Umum Berlatih <i>Yogācāra</i>	141
2. Praktik <i>Yogācāra</i>	143
Widya Info	159
Pendapatku	183
Refleksi	184
Asesmen	186
Pengayaan	193
Glosarium	195
Daftar Pustaka	203
Indeks	205
Profil Penulis	209
Profil Penelaah	210
Profil Ilustrator	212
Profil Editor	213
Profil Desainer	215

Daftar Gambar

Bab 1

<i>Gambar 1. 1 Ilustrasi Teks Veda</i>	2
<i>Gambar 1. 2 Ilustrasi Ganesha menuliskan Mahābhārata</i>	2
<i>Gambar 1. 3 Ilustrasi Vedangga</i>	10
<i>Gambar 1. 4 Ilustrasi Mahābhārata</i>	12
<i>Gambar 1. 5 Ilustrasi Ayurveda</i>	14
<i>Gambar 1. 6 Ilustrasi Obat-obatan Herbal Ayurveda</i>	14
<i>Gambar 1. 7 Ilustrasi Sutrasthana</i>	15
<i>Gambar 1. 8 Ilustrasi Tri Dosha Ayurveda</i>	15
<i>Gambar 1. 9 Ilustrasi Chanakya Nitisastra</i>	16
<i>Gambar 1. 10 Ilustrasi Gajah Mada</i>	16
<i>Gambar 1. 11 Ilustrasi seni dan keindahan sebagai Gandharwa Veda</i>	16
<i>Gambar 1. 12 Ilustrasi Śiwa Natarāja</i>	16
<i>Gambar 1. 13 Ilustrasi Kama Bang dan Kama Petak</i>	17
<i>Gambar 1. 14 Ilustrasi Darsana</i>	17
<i>Gambar 1. 15 Ilustrasi Sang Hyang Acintya</i>	23
<i>Gambar 1. 16 Ilustrasi Ekologi Veda</i>	31
<i>Gambar 1. 17 Ilustrasi Palemahan dalam Tri Hita Karana</i>	32

Bab 2

<i>Gambar 2. 1 Ilustrasi aktivitas menonton</i>	42
<i>Gambar 2. 2 Ilustrasi Śiwa, Parwati dan Ganesha</i>	42
<i>Gambar 2. 3 Ilustrasi Śiwa dan putranya</i>	43
<i>Gambar 2. 4 Ilustrasi Śiwa memasang kepala Ganesha</i>	44
<i>Gambar 2. 5 Ilustrasi monyet dan penjual topi</i>	61

Bab 3

<i>Gambar 3. 1 Ilustrasi balon</i>	74
<i>Gambar 3. 2 Ilustrasi perjalanan Pandawa menuju Himalaya</i>	75



<i>Gambar 3. 3 Ilustrasi Pandawa diikuti seekor anjing</i>	75
<i>Gambar 3. 4 Ilustrasi Wayang Yudistira</i>	76
<i>Gambar 3. 5 Ilustrasi Yudistira di jemput oleh Dewa Indra</i>	77
<i>Gambar 3. 6 Ilustrasi Yudistira di temani oleh Dewa Indra</i>	77
<i>Gambar 3. 7 M.K. Gandhi</i>	95
Bab 4	
<i>Gambar 4. 1 Śiva - Adiyogi</i>	110
<i>Gambar 4. 2 Ilustrasi Hanuman melompati pulau menuju Alengka</i>	110
<i>Gambar 4. 3 Wirabadrāsana</i>	113
<i>Gambar 4. 4 Natarajāsana</i>	114
<i>Gambar 4. 5 Ilustrasi Śiwa mengajarkan Yogā pada Parwatī</i>	116
<i>Gambar 4. 6 Ilustrasi Maharsi Patanjali</i>	117
<i>Gambar 4. 7 Ilustrasi Mantra Yogā, getaran suara</i>	119
<i>Gambar 4. 8 Ilustrasi Berdoa dengan mantra</i>	119
<i>Gambar 4. 9 Ilustrasi Kundalini pada tubuh</i>	119
<i>Gambar 4. 10 Bakāsana</i>	120
<i>Gambar 4. 11 Paschimottanāsana</i>	121
<i>Gambar 4. 12 Meditasi</i>	122
<i>Gambar 4. 13 Ilustrasi Yogā sastra</i>	124
<i>Gambar 4. 14 Ilustrasi Yogā sūtra Patanjali</i>	125
<i>Gambar 4. 15 Ilustrasi Hatha Yogā Pradīpikā oleh Yogi Svamarama</i>	126
<i>Gambar 4. 16 Ilustrasi Dwipantara Yogā Sastra</i>	132
<i>Gambar 4. 17 Sri Yantra</i>	137
<i>Gambar 4. 18 Ilustrasi Sapta Chakra</i>	134
<i>Gambar 4. 18 Yantra untuk Muladhara Chakra</i>	137
<i>Gambar 4. 19 Titik</i>	138
<i>Gambar 4. 20 Beberapa Jenis Garis</i>	138
<i>Gambar 4. 21 Segitiga</i>	139
<i>Gambar 4. 22 Panganjali</i>	139
<i>Gambar 4. 23 Segienam</i>	139
<i>Gambar 4. 24 Swastika</i>	139
<i>Gambar 4. 25 Ilustrasi Pedoman Berlatih Yoga</i>	141
<i>Gambar 4. 26 Berdoa</i>	145

<i>Gambar 4. 27 Pawana Muktaṣana pada kaki</i>	150
<i>Gambar 4. 28 Prarambhiksthiti āsana</i>	150
<i>Gambar 4. 29 Padanguli Naman</i>	150
<i>Gambar 4. 30 Golf Naman</i>	151
<i>Gambar 4. 31 Golf Chakra</i>	151
<i>Gambar 4. 32 Ardha Titali āsana</i>	152
<i>Gambar 4. 33 Śroni Chakra</i>	152
<i>Gambar 4. 34 Pūrna Titali āsana</i>	153
<i>Gambar 4. 35 Pawana Muktaṣana pada tangan dan bahu</i>	154
<i>Gambar 4. 36 Muṣṭika Bandhana</i>	154
<i>Gambar 4. 37 Manibandha Naman</i>	155
<i>Gambar 4. 38 Manibandha Chakra</i>	156
<i>Gambar 4. 39 SKāṇḍa Chakra-1</i>	157
<i>Gambar 4. 40 SKāṇḍa Chakra-2</i>	157
<i>Gambar 4. 41 Pawana Muktaṣana pada leher</i>	158
<i>Gambar 4. 42 Griwa Sanchalana-7</i>	158
<i>Gambar 4. 43 Suryanamaskara</i>	160
<i>Gambar 4. 44 Pranamāṣana</i>	161
<i>Gambar 4. 45 Haṣṭa Uttanāṣana</i>	162
<i>Gambar 4. 46 Pada Hastāṣana</i>	163
<i>Gambar 4. 47 Aśwa Sanchālanāṣana</i>	164
<i>Gambar 4. 48 Parwatāṣana</i>	164
<i>Gambar 4. 49 Aṣṭaṅga Namaskara</i>	165
<i>Gambar 4. 50 Bhujangāṣana</i>	166
<i>Gambar 4. 51 Parwatāṣana</i>	167
<i>Gambar 4. 52 Aśwa Sanchālanāṣana</i>	167
<i>Gambar 4. 53 Padāhastāṣana</i>	168
<i>Gambar 4. 54 HAṣṭa Uttanāṣana</i>	169
<i>Gambar 4. 55 Pranamāṣana</i>	170
<i>Gambar 4. 56 Chandranamaskara</i>	171
<i>Gambar 4. 57 Pranamāṣana</i>	172
<i>Gambar 4. 58 Haṣṭa Uttanāṣana</i>	172
<i>Gambar 4. 59 Padāhastāṣana</i>	173



<i>Gambar 4. 60 Chandra Kumarāsana</i>	173
<i>Gambar 4. 61 Chandra Uttanāsana</i>	174
<i>Gambar 4. 62 Chandra Sanchālanāsana</i>	174
<i>Gambar 4. 63 Rekhawatyāsana</i>	175
<i>Gambar 4. 64 Shashankāsana</i>	175
<i>Gambar 4. 65 Chandra Bhujangāsana</i>	176
<i>Gambar 4. 66 Shashankāsana</i>	176
<i>Gambar 4. 67 Rekhawatyāsana</i>	177
<i>Gambar 4. 68 Chandra Sanchālanāsana</i>	177
<i>Gambar 4. 69 Chandra Uttanāsana</i>	178
<i>Gambar 4. 70 Chandra Kumarāsana</i>	178
<i>Gambar 4. 71 Padāhastāsana</i>	179
<i>Gambar 4. 72 Hasta Uttanāsana</i>	179
<i>Gambar 4. 73 Pranamāsana</i>	180
<i>Gambar 4. 74 Sawāsana</i>	180
<i>Gambar 4. 75 Padmāsana dengan Sunya Mudra</i>	181
<i>Gambar 4. 76 Bhairawa Mudra</i>	181
<i>Gambar 4. 77 Swastikasana dengan Sunya Mudra</i>	182
<i>Gambar 4. 78 Padmāsana</i>	182
<i>Gambar 4. 79 Sidha Yoni Āsana</i>	182
<i>Gambar 4. 80 Wajrāsana</i>	183
<i>Gambar 4. 81 Swastikāsana</i>	183
<i>Gambar 4. 82 Dhyana Wirāsana</i>	183
<i>Gambar 4. 83 Dhyana Wirāsana</i>	183
<i>Gambar 4. 84 Dhyana Wirāsana</i>	183

Daftar Tabel

Tabel 2.1 <i>Tri Guṇa</i> dalam Aspek Fisik, Moral, dan Mental	47
Tabel 2.2 Isi <i>Śloka</i>	47
Tabel 4.1 Garis Besar Isi Kitab <i>Hatha Yogā Pradīpikā</i>	126
Tabel 4.2 Garis Besar Isi Kitab <i>Gheraṇḍa Saṁhitā</i>	129
Tabel 4.3 Elemen-Elemen pada <i>Sapta Chakra</i>	138

Pedoman Transliterasi dalam Śāstra dan Suśāstra Hindu

Kaṅṭhya/Guttural	: क (ka) ख (kha) ग (ga) घ (gha) ङ (ṅ/nga) अ (a) आ (ā)
Tālawya/Palatal	: च (ca) छ (cha) ज (ja) झ (jha) ञ (ña) य (ya) श (śa) इ (i) ई (ī)
Murdhanya/Lingual	: ट (ṭa) ठ (ṭha) ड (ḍa) ढ (ḍha) ण (ṇa) र (ra) ष (ṣa) ऋ (ṛ) ॠ (ṝ)
Danthya/Dental	: त (ta) थ (tha) द (da) ध (dha) न (na) ल (la) स (sa) ल (l) लृ (l̥)
Oṣṭhya/Labial	: प (pa) फ (pha) ब (ba) भ (bha) म (ma) व (wa) उ (u) ऊ (ū)
Gutturo-palatal	: ए (e) ऐ (ai)
Gutturo-labial	: ओ (o) औ (au)
Aspirat	: ह (ha)
Anuswara	: ँ (ṁ)
Wisarga	: ॡ (ḥ)

Petunjuk Penggunaan Buku

Buku Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti untuk Kelas XII ini terdiri atas 4 materi pokok, yaitu *Veda*, *Tri Guṇa*, *Mokṣa*, dan *Yogācāra*. Berikut penyajian materi dan gayaan yang terdapat dalam buku ini:

Diawali dengan sebuah **Subhāṣitam**, yaitu kata mutiara yang berfungsi sebagai motivasi yang berkaitan dengan pokok bahasan.

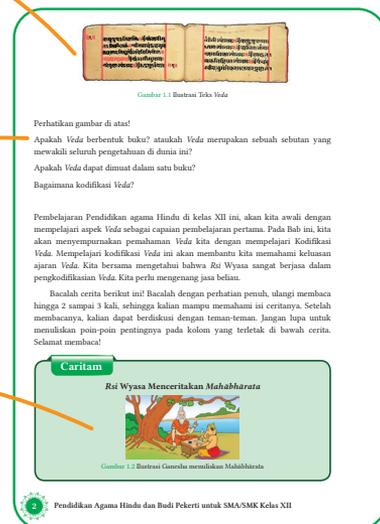
Tujuan Pembelajaran menyajikan manfaat dari materi yang akan dipelajari, bersifat dialogis, dan terkini.

Gambar dan Ilustrasi ditampilkan dengan memadukan gambar dan ilustrasi yang bersesuaian dengan materi.

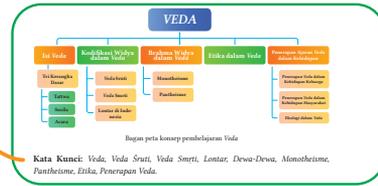
Pertanyaan Pematik merupakan uji awal pengetahuan yang mengacu kepada materi pokok.

Caritam memuat cerita-cerita singkat yang bersumber dari Susastra Hindu, cerita-cerita tersebut mengandung nilai-nilai moral dan memiliki kaitan dengan pembahasan setiap materi pokok yang digunakan sebagai *entry point* untuk memasuki materi pembelajaran.

Peta Konsep berguna sebagai acuan dalam mempermudah mempelajari materi dalam setiap pokok bahasan.



Kata Kunci merupakan kunci dari suatu konsep dalam materi yang akan memudahkan kalian untuk mengingat konsep tersebut.



Aktivitasku merupakan tugas yang diberikan kepada kalian berkaitan dengan materi yang dipelajari. Hal ini bertujuan mengajak kalian untuk berpikir kritis, kreatif, dan inovatif. Aktivitas ini terdapat dalam setiap sub pokok bahasan.

Sebelum kamu dapat menulis jawaban, kamu mempunyai waktu cepat kemudian melanjutkan ke kalimat berikutnya.

Rsi Wyasa tua bercerita terus menerus membuatnya lelah. Terkadang, dia sangat membutuhkan istirahat. Pada saat seperti itu, dia akan menggunakan banyak kata yang sulit. Bahkan Ganesha merasa sulit. Saat Ganesha menggerakkan kepalanya, Weda Wyasa akan menarik napas dalam-dalam dan dengan cepat meneguk air untuk mendapatkan kembali kekuatannya. Dia akan siap dengan baris berikutnya pada saat Ganesha menemukan artinya dan memuliskan kata-katanya.

Aktivitasku

Berdasarkan cerita di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari cerita tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

1. Siapa nama tokoh utama dari cerita tersebut?
2. Apa yang dilakukan oleh tokoh utama dalam cerita tersebut?

Bab 1 | Veda

Asesmen merupakan sarana untuk memperkuat dan memperdalam konsep yang kalian kuasai. Asesmen ini memuat daftar pertanyaan dengan pilihan ganda, pilihan ganda kompleks dan essay. Asesmen ini terdapat dalam setiap bab.

Asesmen

I. Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang benar!

1. Seorang dokter spesialis kandungan atau obgyn telah menimba ilmu pengetahuan tentang anatomi dan embryology. Pengetahuan ini dalam kitab Ayurveda disebut...
 - A. Sutrathana
 - B. Nidamanathana
 - C. Wimanathana
 - D. Sarithana
 - E. Indiyathana
2. Kitab Veda yang memuat tentang ilmu politik dan ilmu pemerintahan adalah kitab...
 - A. Purana
 - B. Aranyakas
 - C. Gandarwa Veda
 - D. Ayur Veda
 - E. Dhanur Veda
3. Kitab Saranamaccaya dihimpun ketika Mahari Visampayana menyampaikan pengetahuan suci kepada Raja...
 - A. Pariksit

Widya Info memuat informasi menarik yang berkaitan dengan materi pokok

Widya Info

Tahukah kamu, tuntunan hidup yang digunakan masyarakat Hindu Kaharingan?

Panaturan adalah kitab suci agama Hindu Kaharingan. Kitab ini ditulis dalam bahasa Sungsang dengan huruf latin. Panaturan diterbitkan oleh Majelis Besar Agama Hindu Kaharingan yang berpusat di Palangkaraya, Kalimantan Tengah, Indonesia. Kata Panaturan berasal dari kata "Naturna" yang artinya menurukan atau menyilahkan tentang penciptaan dan fungsinya bagi manusia. Panaturan diyakini sebagai wahyu dari Ranying Hatala Langit (Tuhan yang Maha Esa) yang diyakini oleh seluruh umat Kaharingan.

Indeks berisi rujukan kata-kata dalam bab yang memudahkan kalian dalam pencarian kata-kata penting.

Indeks

Astanga Namaskara	x, 165, 205	Chakra	118-119, xii,
Astanga Yoga114, 117-118, 122, 125, 205			ix, x, 120, 134, 137-138, 149, 151-154,
Abhyasa	205		156-157, 161-170, 172-180, 187-189,
Acintyarupa	23, 205	Chanakya	viii, 16, 205
Adi Moksa	79, 83, 205	Chandra Bhujangasana	xi, 205
Adhyayi	ix, 110, 116, 133, 205	Chandra Kumarasana	xi, 173, 178, 205
Alaryas	60, 205	Chandranamaskara	113, 141, 143, 171-172, 189, 193, 205
Sarjama	139, 207	Chandra Santhalasana	174, 177, 205
Anahata137-138, 162, 172, 180, 187-188, 205		Chandra Utanasana	xi, 174, 178, 205
Annadatta,	205	Chinda	11, 34-38, 205
Ana-Pranava	149, 152, 205		

Glosarium memuat definisi istilah-istilah yang dapat membantu kalian dalam memahami materi dengan baik.

Glosarium

abhinivesha: takut mati, berpegang teguh pada kehidupan; terakur dari kehidupan.

abhyasa: latihan yang konstan, teratur dan tidak terputus.

acharya: pembimbing atau guru spiritual.

adhara: wadah, bagian bawah.

adinata: secara harfiah berarti 'tuan pertama'; guru primordial dari semua.

adwaita: secara harfiah berarti 'tanga dua'; filosofi monistik yang mengatakan hanya ada satu keadaan kesadaran murni.

agama: kesaksian, wahyu; Tantra shashtra.

agni: api.

Prarambha Mantraḥ

ॐ

सह नाववतु सह नौ भुनक्तु

saha nāvavatu saha nau bhunaktu

सह वीर्यं करवावहै तेजस्वि

saha vīryam karavāvahai tejasvi

नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै

nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai

Semoga Hyang Widhi senantiasa melindungi kita; menjernihkan pikiran kita. Semoga kita dapat belajar dan berkarya bersama dengan penuh semangat; semoga apa yang akan kita pelajari mencerahkan dan tidak menyebabkan kesalahpahaman

Bab 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis: Ni Made Adnyani
ISBN: 978-602-244-571-5 (jil.3)

वेद *Veda*

Subhāṣitam Kalimat Mutiara

आचार्यात् पादमादत्ते पादं शिष्यः स्वमेधया।

Ācāryāt pādamaḍatte pādāṃ śiṣyaḥ svamedhayā,

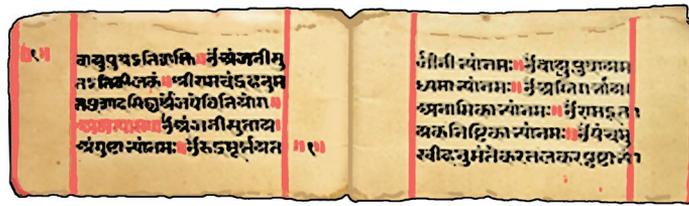
पादं सब्रह्मचारिभ्यः पादं कालक्रमेण च ॥

Pādāṃ sabrahmacāribhyaḥ pādāṃ kālakramaṇa ca.

Seorang murid belajar hanya seperempat dari gurunya, mendapatkan seperempat lagi dari kecerdasannya sendiri, menerima pelajaran seperempat lagi dari rekannya dan mendapatkan seperempat lagi seiring perjalanan waktu.

Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran materi *Veda* sebagai tuntunan hidup melalui berbagai metode dan model pembelajaran, peserta didik mampu memahami isi *Veda*, Kodifikasi *Veda*, Konsep Ketuhanan dalam *Veda*, dan mampu menganalisis penerapan Ajaran *Veda* dalam kehidupan melalui ruang-ruang diskusi, berpikir kritis sehingga menjadi pelajar yang sejalan dengan profil Pancasila.



Gambar 1.1 Ilustrasi Teks *Veda*

Perhatikan gambar di atas!

Apakah *Veda* berbentuk buku? atukah *Veda* merupakan sebuah sebutan yang mewakili seluruh pengetahuan di dunia ini?

Apakah *Veda* dapat dimuat dalam satu buku?

Bagaimana kodifikasi *Veda*?

Pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas XII ini, akan kita awali dengan mempelajari aspek *Veda* sebagai capaian pembelajaran pertama. Pada Bab ini, kita akan menyempurnakan pemahaman *Veda* kita dengan mempelajari Kodifikasi *Veda*. Mempelajari kodifikasi *Veda* ini akan membantu kita memahami keluasan ajaran *Veda*. Kita bersama mengetahui bahwa *Rsi Wyasa* sangat berjasa dalam pengkodifikasian *Veda*. Kita perlu mengenang jasa beliau.

Bacalah cerita berikut ini! Bacalah dengan perhatian penuh, ulangi membaca hingga 2 sampai 3 kali, sehingga kalian mampu memahami isi ceritanya. Setelah membacanya, kalian dapat berdiskusi dengan teman-teman. Jangan lupa untuk menuliskan poin-poin pentingnya pada kolom yang terletak di bawah cerita. Selamat membaca!

Caritam

Rsi Wyasa Menceritakan Mahābhārata

Gambar 1.2 Ilustrasi Ganesha menuliskan Mahābhārata

Rsi Wyasa memutuskan untuk menyusun *Mahābhārata*. Dia berpikir, ia akan menceritakan kisah *Mahābhārata* tersebut dan seseorang dapat menuliskannya. Tapi siapa yang akan menulis kisah hebat ini? Setelah pencarian yang cermat, *Rsi Weda Wyasa* memilih Ganesha, Penguasa Kebijakan. *Rsi Wyasa* menemui Ganesha dan menyampaikan permohonannya. “Hanya Anda yang mampu menulis epik ini saat saya menceritakannya” kata *Rsi Weda Wyasa*. Ganesha langsung menyetujui permintaan *Wyasa*. “Tapi saya punya syarat,” kata Ganesha. “Anda harus menceritakan epik itu kepada saya tanpa henti. Saat Anda berhenti, saya juga akan berhenti dan pergi.”

Weda Wyasa menyetujui syarat tersebut dan cerita dimulai. Itu adalah cerita terpanjang yang pernah ada. 100.000 *Śloka* disampaikan oleh *Rsi Weda Wyasa* dan ditulis oleh Ganesha. Itulah mengapa tidak ada koma untuk menunjukkan jeda dalam *Mahābhārata* *Weda Wyasa*. *Weda Wyasa* juga tidak berhenti setelah menyelesaikan kalimat. Tapi Ganesha tahu kapan kalimat itu berakhir, dan menandainya dengan cepat kemudian melanjutkan ke kalimat berikutnya.

Rsi Wyasa tua bercerita terus menerus membuatnya lelah. Terkadang, dia sangat membutuhkan istirahat. Pada saat seperti itu, dia akan menggunakan banyak kata yang sulit. Bahkan Ganesha merasa sulit. Saat Ganesha menggaruk kepalanya, *Weda Wyasa* akan menarik napas dalam-dalam dan dengan cepat meneguk air untuk mendapatkan kembali kekuatannya. Dia akan siap dengan baris berikutnya pada saat Ganesha menemukan artinya dan menuliskan kata-katanya.



Aktivitasku

Berdasarkan cerita di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari cerita tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

1. Siapakah nama tokoh utama dari cerita tersebut?
2. Apa yang dilakukan oleh tokoh utama dalam cerita tersebut?

3. Bagaimana peran Ganesha dalam cerita tersebut?
4. Apakah hubungan cerita tersebut dengan materi *Veda*?

.....

.....

.....

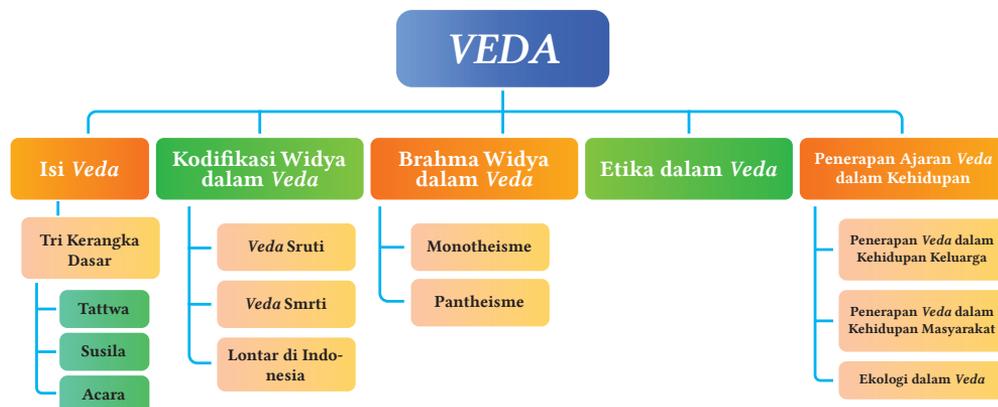
.....

.....

.....

.....

Pembelajaran ini terdiri dari beberapa bagian, untuk mempermudah pemahaman kalian, perhatikan peta konsep berikut ini!



Bagan peta konsep pembelajaran *Veda*

Kata Kunci: *Veda*, *Veda Śruti*, *Veda Smṛti*, *Lontar*, *Dewa-Dewa*, *Monotheisme*, *Pantheisme*, *Etika*, *Penerapan Veda*.

A. Memahami *Veda*

Dalam kehidupan ini, segala sesuatu berjalan di bawah pengaturan *Hyang Widhi Wasa*. segala sesuatu terjadi di bawah pengawasan-Nya. Bagaimana kita dapat memahaminya-Nya? Dalam *Vedānta* disebutkan bahwa cara memahaminya-Nya adalah dengan mempelajari kitab suci *Veda*. Dalam kitab *Brahmā Sūtra*, I.1.3 dinyatakan शास्त्रयोनित्वत् (*Śāstrayonitvat*) yang artinya *Veda* adalah sumber untuk memahaminya-Nya.



1. Isi Veda

Veda memuat ajaran-ajaran luhur yang disarikan keyakinan dalam *Tri Kerangka Dasar Agama Hindu* di Indonesia. *Tri Kerangka Dasar* ini terdiri dari aspek *Tattwa*, *Susila* dan *Ācāra*. Ketiga aspek ini diumpamakan sebagai sebutir telur, dimana *Tattwa* adalah bagian terdalamnya, kuning telur, *Susila* adalah bagian putih telur dan *Ācāra* adalah bagian terluarnya. *Ācāra* adalah yang paling luar dan nampak jelas. Kulit telur berfungsi menjaga bagian dalamnya.

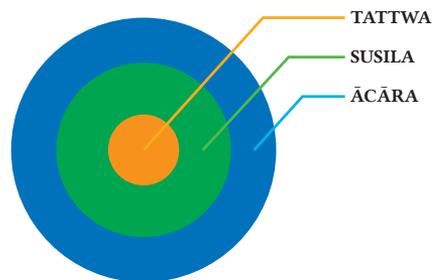


Diagram Tri Kerangka Dasar Agama Hindu

a. *Tattwa*

Tattwa merupakan istilah filsafat yang telah umum dipakai oleh umat Hindu di Indonesia, sedangkan di India pada umumnya disebut *Darśana*. *Darśana* kaitannya dengan ajaran Agama Hindu dengan uraian yang ilmiah mengupas inti hakikat kebenaran yang kekal abadi (*Brahman*). *Tattwa* merupakan apinya Agama, yang memberikan sinar kepada bagian lainnya dan refleksinya diwujudkan pada upacara-upacara. Upakara, simbol-simbol (Lambang), gambar-gambar (*Rerajahan*), huruf-huruf Suci, merupakan perwujudan dari *Tattwa*. Adapun kata *Tattwa* dapat kita artikan; Kebenaran, Inti Hakikat, Filsafat; *Tat* itu : Kebenaran, *Twa* : Bersifat, mempunyai sifat. *Tattwa* merupakan landasan teologi dalam praktik beragama di Indonesia. *Tattwa* juga merupakan sumber-sumber sastra dari praktik-praktik beragama. *Tattwa* dalam ajaran Hindu di Indonesia dikelompokkan ke dalam ajaran-ajaran *Srādha* yang dikenal sebagai *Pañca Srādha*. *Srādha* ialah keimanan atau kepercayaan yang tulus yang menegaskan kebenaran dan hukum untuk mengikat nilai-nilai spiritual pada diri manusia.

Pañca Srādha adalah lima pilar keyakinan utama umat Hindu di antaranya:

- 1) *Brahman Srādha*
- 2) *Atman Srādha*
- 3) *Karmaphala Srādha*
- 4) *Punarbhava Srādha*
- 5) *Mokṣa Srādha*

b. *Susila*

Susila adalah landasan etis yang menerapkan ajaran agama dalam kehidupan. *Susila* merupakan perilaku dan etika yang dijadikan sebagai wujud mengejawantahkan ajaran agama. *Susila* berpedoman pada kitab suci *Veda*. *Susila* di antaranya:

- 1) *Tri Kaya Parisudha*
- 2) *Karmaphala*

c. *Ācāra*

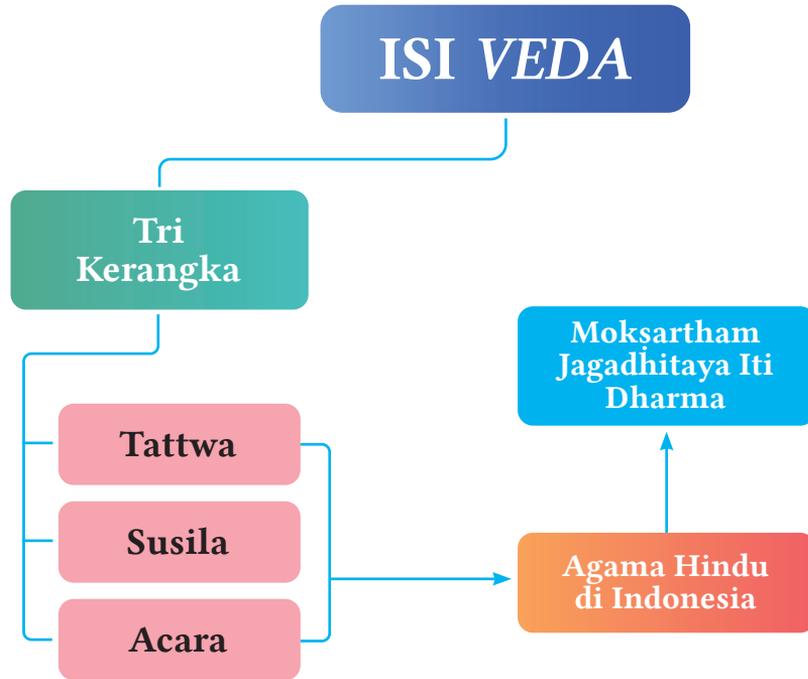
Ācāra merupakan landasan tradisi dan kebudayaan religius. Beberapa bentuk *Ācāra* dalam kehidupan berupa ajaran *Tri Rna*, *Pañca Yājña* dan *Tri Hita Karana*. Masing-masing ajaran tersebut di antaranya:

- 1) *Tri Rna* yaitu tiga jenis hutang manusia.
 - a) *Dewa Rna*, hutang pada *Hyang Widhi Wasa*
 - b) *Rsi Rna*, hutang pada *Pandita*, *Pinandita*, dan *Rsi*.
 - c) *Pitra Rna*, hutang pada orang tua, hutang ini di antaranya:
 - (1) *Śarīra Kṛta* adalah hutang kepada orang tua atas badan yang kita miliki. *Śarīra Kṛta* ini disebut juga hutang badan.
 - (2) *Prānadatta* adalah hutang kepada orang tua atas pertumbuhan jiwa yang kita miliki. *Prānadatta* disebut juga hutang jiwa.
 - (3) *Annadatta* adalah hutang kepada orang tua atas makanan yang diberikan orang tua kita sejak kita terlahir.
- 2) *Pañca Yājña* yaitu lima persembahan yang dilandasi dengan *Srādha*, *Sreya*, *Buddhi* dan *Bhakti*. *Pañca Yājña* di antaranya *Dewa Yājña*, *Rsi Yājña*, *Pitra Yājña*, *Manusia Yājña*, *Butha Yājña*.
 - a) *Dewa Yājña* yaitu persembahan suci kepada *Hyang Widhi Wasa*.
 - b) *Rsi Yājña* yaitu persembahan suci kepada para *Pandita*, *Pinandita*, dan guru-guru suci.
 - c) *Pitra Yājña* yaitu persembahan suci kepada leluhur dan orang tua
 - d) *Manusia Yājña* yaitu persembahan suci kepada sesama manusia untuk mencapai kesucian dirinya.
 - e) *Butha Yājña* yaitu persembahan suci kepada lingkungan hidup untuk menjaga keseimbangan kinerja alam semesta.
- 3) *Tri Hita Karana* yaitu tiga penyebab kebahagiaan manusia untuk mencapai keselarasan hidup. *Tri Hita Karana* di antaranya:



- a) *Parahyangan* yaitu hubungan dengan *Hyang Widhi Wasa* dan personifikasinya.
- b) *Pawongan* yaitu hubungan dengan sesama manusia.
- c) *Palemahan* yaitu hubungan dengan lingkungan.

Demikian keluhuran isi *Veda* yang diterapkan oleh masyarakat Indonesia. Untuk memudahkan pemahaman kalian, perhatikan bagan berikut ini!



Bagan Isi *Veda*

Aktivitasku

Berdasarkan uraian tentang isi *Veda* di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari uraian tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

- a. Apa saja yang merupakan isi *Veda*?
- b. Jelaskan yang dimaksud dengan aspek *Tattwa dan Susila*?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kodifikasi Veda

Secara umum *Veda* berarti pengetahuan namun dalam agama Hindu *Veda* berarti pengetahuan suci. *Veda* dibagi menjadi dua kelompok yaitu kitab-kitab *Śruti* dan *Smṛti*. *Śruti* merupakan sumber ajaran agama Hindu yang pertama dan *Smṛti* sumber yang kedua.

a. Veda Śruti

Śruti artinya apa yang didengar. *Rsi-Rsi* agung dikatakan mendengar kebenaran agama yang abadi dan mewarisi kita dalam bentuk tertulis sebagai tuntunan hidup. Tulisan-tulisan inilah yang disebut *Veda*. Bagian tertua dari *Veda* adalah *mantra* yang dihimpun dalam empat bagian.

1) Kitab Mantra

- a) *Ṛgveda*, memuat tentang pujaan, terdiri atas 10.552 mantra. *Ṛgveda* terdiri dari 10 *Mandalaḥ* yang tidak sama panjangnya, *Mandalaḥ* 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8 merupakan himpunan mantra-*mantra* dari keluarga-keluarga *Maharsi* tunggal, sedangkan *Mandalaḥ* 1, 9, dan 10 merupakan himpunan dari banyak *Maharsi*.
- b) *Sāmaveda*, memuat tentang nyanyian, terdiri dari 1.875 *mantra* yang sebagian besar diambil dan mantra-*mantra* *Ṛgveda*. Karena ia disesuaikan dengan melodi yang dinyanyikan pada waktu upacara *Soma*, maka ia disebut *Saman*.
- c) *Yajurveda*, memuat tentang doa terdiri atas 1.975 mantra. Menurut *Bhagawān Patañjali*, kitab ini terdiri atas 101 resensi dengan membaginya menjadi 2 aliran yaitu:
 - (1) *Yayurveda Hitam (Kṛṣṇa Yayurveda)* yang terdiri dari 4 resensi yaitu *Katakha Saṁhitā*, *Mapisthalakatha Saṁhitā*, *Maitrayami Saṁhitā* dan *Taithiriya Saṁhitā Yayurveda Hitam* terdiri dari 2 resensi *Apaṣṭamba* dan *hiranyakesin*. Kitab ini memuat tentang *mantra-mantra* yang menguraikan arti *Yājña*.
 - (2) *Yayurveda Putih (Sukla Yayurveda)* juga dikenal sebagai *Wajasaneyi Saṁhitā*. Kitab ini terdiri dari 2 resensi yaitu *Kanwa* dan *Madhayandina*.

kitab *Yayurveda Putih* memuat tentang berbagai jenis *Yājña* besar seperti *Wajapeya*, *Rajasuya*, *Asvamedha* dan sejenisnya. Seluruh *Yayurveda* putih ini terdiri dari *mantra-mantra* yang harus diucapkan pendeta dalam upacara.

- (3) *Atharwaveda*, terdiri atas 5.987 mantra. *Atharwaveda* disebut juga *Atharwavedangira*, merupakan samhita yang berasal dari *Ṛgveda*. Kitab ini terdiri dari 2 resensi yaitu *Saunaka* dan *Paipalada*.

2) **Kitab *Brāhmaṇa***

Kitab ini disebut juga *Karma Kāṇḍa*. Tiap-tiap *Mantra* (*Ṛgveda*, *Sāmaveda*, *Yayurveda* dan *Atharwaveda*) memiliki *Brāhmaṇa*.

- a) Kitab *Brāhmaṇa* dari *Ṛgveda* yaitu *Kausitaki Brāhmaṇa* dan *Aitareya Brāhmaṇa*.
- b) Kitab *Brāhmaṇa* dari *Sāmaveda* adalah *Pañca Wimsa* dan *Ṣaḍ Wimsa*.

3) **Kitab *Āraṇyaka***

Kitab *Āraṇyaka* yaitu tulisan-tulisan untuk para pertapa yang tinggal di hutan-hutan dan renungan filsafat. Renungannya pada kosmogoni dan eschatologi mengantarkan ajaran ini ke dalam ajaran *Wedānta*.

4) **Kitab *Upaniṣad***

Secara tradisional diungkapkan di dalam kitab *Muktika Upaniṣad* bahwa jumlah semua *Upaniṣad* adalah 108 buah, di antaranya:

- a) *Upaniṣad* dalam kelompok *Ṛgveda* semuanya berjumlah 10 buah *Upaniṣad*, yaitu *Aitarya*, *Kausitaki*, *Nada-bindu*, *Atmaprabodha*, *Nirwana*, *Mudagala*, *Aksamalika*, *Tripura*, *Sambhaya*, dan *Bahwrca Upaniṣad*.
- b) *Upaniṣad* dalam kelompok *Sāmaveda*, terdiri atas: *Kena*, *Aruni*, *Chandogya*, *Maitrayani*, *Maitreyi*, *Wajrasucika*, *Yogāsudamani*, *Wasudewa*, *Mahat*, *Sanyasa*, *Awyakta*, *Kondika*, *Sawirei*, *Rudraks-jabala*, *Darśana*, dan *Ḍabali Upaniṣad*, semuanya berjumlah 16 buah.
- c) *Upaniṣad* kelompok *Yayurveda*, terdiri atas dua bagian besar, yaitu:
 - (1) *Upaniṣad* dari *Yayurveda* hitam terdiri atas: *Kathawali*, *Yaittiriya*, *Brahma*, *Kaiwalya*, *Swetaswatara*, *Garbha*, *Narayana*, *Amrtabindu*, *Asartanada*, *Katagnirudra*, *Kansikasi*, *Sarwasara*, *Sukharahasya*, *Tejobindu*, *Dhyānabindu*, *Brahmawidya*, *YogāTattwa*, *Daksinamurti*, *Skāṇḍa*, *Sariraka*, *Yogāsikha*, *Ekaksara*, *Aksi*, *Awadhuta*, *Katha*, *Rudrahadya*, *Yogākundalini*, *Pancabrahma*, *Pramagnikotra*, *Waraha*, *Kalisandarana*, dan *Saraswatirahasya*, yang semuanya berjumlah 32 buah.

- (2) *Upaniṣad* dari *Yayurveda* Putih terdiri dari atas 19 buah buku *Upaniṣad*, yaitu *Isawasya*, *BrhadĀraṇyaka*, *Jabala*, *Harusa*, *Paramaharusa*, *Subata*, *Mantrika*, *Niralamba*, *TrisihiBrāhmaṇa*, *Maṇḍalaḥ Brahma*, *Adwannyataraka*, *Pingalu biksu*, *Turiyatika*, *Adhyatma*, *Tarasara*, *Yājñawalkya*, *Satyayani*, dan *Muktika Upaniṣad*.
- d) *Upaniṣad* dalam kelompok *Atharwaweda*, terdiri dari *Prasna*, *Mundaka*, *Mandukhya*, *Atharwasira*, *Atharwasikha*, *Brhajjabala*, *Nrsimhatapini*, *Naradapariwrajaka*, *Sita*, *Mahanarayana*, *Ramarahasya*, *Ramatapini*, *Sandilya*, *Paramaharusa pariwrajaka*, *AnnapuRna*, *Surya*, *Atma*, *Pasupata*, *ParaBrāhmaṇa*, *Tripuratapini*, *Dewi*, *Bhawana*, *Brahma*, *Ganapati*, *Pahawakya*, *Gopalatapini*, *Kṛṣṇa*, *Hayagriwa*, *Dattareya*, dan *Garuda Upaniṣad*, semuanya berjumlah 31 buah.

Di antara jumlah *Upaniṣad* yang 108 buah tersebut, ada 12 *Upaniṣad* dipandang penting atau tergolong utama, yaitu *Isa*, *Kena*, *Katha*, *Prasna*, *Mundaka*, *Mandukya*, *Aitareya*, *Taittiriya*, *Chandogya*, *BrihadĀraṇyaka*, *Kausitaki*, dan *Swetaswatara Upaniṣad*. Kitab-kitab *Upaniṣad* inilah yang banyak dipergunakan untuk menganalisis dan membahas *Brahma Sūtra*. Ini berarti *Upaniṣad-Upaniṣad* pokok tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi jalan pemikiran dan pengembangan ajaran agama Hindu selama masa sejarah pertumbuhannya.

Kitab *Upaniṣad* yang lain dari keduabelas kitab *Upaniṣad* yang dipandang utama itu, dinilai lebih bersifat religius daripada filosofis yang pokok pembahasannya mendekati alam pikiran *Purāṇa* dan *Tantra*. Dalam hubungan ini pembahasan aspek ketuhanannya adalah mengenai aspek *Dewata* seperti *Śiva*, *Sakti*, dan *Wisnu*.

b. *Veda Smṛti*

Smṛti berarti ingatan, kitab suci *Veda* yang disusun berdasarkan ingatan para *Rsi*. *Smṛti* dikelompokkan menjadi tiga yaitu *Vedaṅga*, *Upaveda*, dan *Nibhanda*.

1) *Vedaṅga*

Vedaṅga berarti batang tubuh *Veda*. Kitab *Vedaṅga* terdiri dari:

- a) *Śikṣa* (Phonetika). Kitab ini memuat tentang cara mengucapkan *mantra*. Kitab ini disebut juga sebagai *Pratisakhya*. *Pratisakhya* terdiri dari *Rgveda Pratisakhya*, *Taittiriya Pratisakhya*, *Sūtrawajasaneyi Pratisakhya*, *Sūtrasama Pratisakhya*, *Atharwaveda Pratisakhya* *Sūtra*.



Gambar 1.3 Ilustrasi *Vedaṅga*

- b) Vyākaraṇa adalah pengetahuan tentang tata bahasa, di antara beberapa tokoh terkenal yang menulis tata bahasa adalah *Bhagawan Panini*. Beliau menulis *Aṣṭa Dhyayi* dan *Patañjali Bhasa*.
- c) *Nirukta*, Kitab ini memuat pengetahuan tentang penafsiran otentik yang berhubungan dengan kata-kata yang di muat dalam Veda. kitab *Nirukta* di tulis oleh *Bhagawan Yaska*, yang memuat tentang tiga hal yaitu:
 - (1) *Naighantuka Kānda* yaitu pengetahuan yang memuat tentang kata-kata yang memiliki arti yang sama;
 - (2) *Naighama Kānda* yaitu pengetahuan yang memuat kata-kata yang memiliki arti ganda;
 - (3) *Daiwatganda* yaitu pengetahuan yang memuat tentang nama-nama *Dewa*.
 - (4) *Chānda* adalah pengetahuan tentang Lagu. ada dua jenis kitab *Chānda* yaitu *Midana Sūtra* dan *Chānda Sūtra*.
- d) *Jyotiṣa* yaitu pengetahuan tentang peredaran tata *Surya*, bulan, dan angkasa yang dianggap memiliki pengaruh dalam pelaksanaan *Yājñā*. Kitab ini juga memuat pengetahuan astronomi.
- e) *Kalpa* yaitu uraian-uraian tentang ritual di antaranya *Srauta Sūtra*-memuat tata cara melakukan *Yājñā*; *Ghrya Sūtra* memuat tentang aturan pelaksanaan *Yājñā* yang dilaksanakan oleh orang yang sudah berumah tangga; *Dharma Sūtra* memuat tentang berbagai macam aspek mengenai peraturan hidup bermasyarakat dan bernegara; dan *Sulwa Sūtra* memuat tentang petunjuk dan peraturan-peraturan mengenai tata cara membuat dan mendirikan tempat suci.

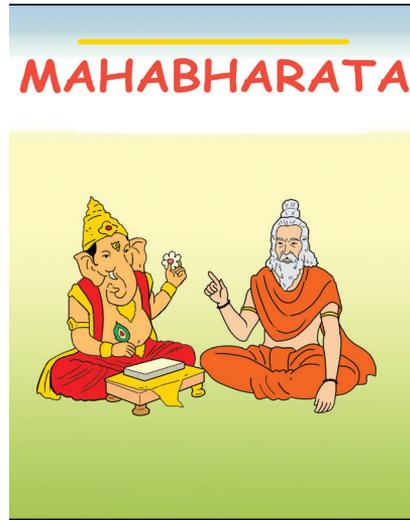
2) *Upaveda*

Upaveda merupakan pengetahuan yang dekat dengan *Veda*, atau merupakan *Veda* tambahan. Kitab *Upaveda* terdiri dari:

- a) ***Itihasa***, Kitab ini terdiri dari *Rāmāyana* dan *Mahābhārata*.
 - (1) *Rāmāyana* terdiri dari *Sapta Kāṇḍa*: *Bāla Kāṇḍa*, *Ayodhya Kāṇḍa*, *Āraṇyaka Kāṇḍa*, *Kiskhinda Kāṇḍa*, *Sundara Kāṇḍa*, *Yudha Kāṇḍa*, dan *Uttara Kāṇḍa* (Subramaniam, 2006)
 - (2) *Mahābhārata* Sebuah Epos besar dengan tema kehidupan Pandawa dan Kurawa mahakarya dari *Rsi Wyasa*. *Mahābhārata* dianggap sebagai *Veda* kelima dengan gelar *Bhāratam Pañcamovedah*. Ini adalah keagungan yang diberikan kepada *Mahābhārata* karena terdapat banyak kisah moral di dalamnya. *Mahābhārata* menjadi sumber Puisi Sanskerta. Di dalam *Bhisma Parwa* terdapat *Bhāgawad Gītā* terdiri dari *Aṣṭadaśa Adhyaya*. *Mahābhārata* terdiri dari *Aṣṭadaśaparwa*. Berdasarkan pada buku

Mahābhārata oleh Nyoman S. Pendit (2003) *Aṣṭadaśaparwa* adalah sebagai berikut:

- (a) *Adi Parwa*
- (b) *Sabha Parwa*
- (c) *Wana Parwa*
- (d) *Wirata Parwa*
- (e) *Udyogā Parwa*
- (f) *Bisma Parwa*
- (g) *Drona Parwa*
- (h) *Karna Parwa*
- (i) *Salya Parwa*
- (j) *Sauptika Parwa*
- (k) *Stri Parwa*
- (l) *Shanti Parwa*
- (m) *Anusāsana Parwa*
- (n) *Aswamedika Parwa*
- (o) *Asrama Parwa*
- (p) *Mausala Parwa*
- (q) *Mahaprashthanika Parwa*
- (r) *Swarga Rohana Parwa*



Gambar 1.4 Ilustrasi *Mahābhārata*

- b) **Purāṇa**, secara etimologi memiliki akar kata *pura* yang berarti kuno atau Zaman kuno, dan *ana* berarti mengatakan. Jadi *Purāṇa* adalah sejarah kuno. *Purāṇa* menceritakan cerita Dewa-Dewa, raja-raja, dan Rsi-Rsi kuno. *Purāṇa* juga berarti cerita kuno, penceritra sejarah, koleksi cerita. Setiap cerita *Purāṇa* intinya mengandung ajaran agama. Kata *pura* dalam *Purāṇa* mengandung dua pengertian, yaitu yang lalu dan yang akan datang. *Purāṇa* dikelompokkan menjadi 18 *Mahapurāṇa* dan 18 *Upapurāṇa*. Berikut di sajikan 18 *Mahapurāṇa* melalui sebuah Śloka dari *Dewi Bhagawata*

मद्वयं भद्वयं चैव ब्रत्रयं व चतुष्टयम्

ma-dvayaṃ bha-dvayaṃ caiva bra-trayaṃ va catuṣṭayam

अनापलिङ्गकूस्कानि पुराणानि प्रचक्षते

a-nā-pa-liṅ-ga-kū-skā-ni purāṇāni pracakṣate

Dewi Bhagawata, I.3.2

Terjemahan:

Ma dua kali, *Bha* dua kali, *bra* tiga kali, *va* empat kali *Anapalingakuska* adalah suku kata depan dari *Purāṇa*.

Berdasarkan *Śloka* tersebut, jenis-jenis *MahaPurāṇa* adalah:

- (1) *ma-dvayaṃ* yaitu ada 2 jenis dengan suku kata depan adalah **ma** di antaranya *Matsya Purāṇam* dan *Mārkaṇḍeya Purāṇam*.
- (2) *bha-dvayaṃ* yaitu ada 2 jenis dengan suku kata depan adalah **Bha** di antaranya *Bhagawata Purāṇam* dan *Bhawiṣya Purāṇam*.
- (3) *bra-trayaṃ* yaitu ada 3 jenis dengan suku kata depan adalah **Bra** di antaranya *Brahmāṇḍa Purāṇam*, *Brahmawaivarta Purāṇam*, dan *Brahma Purāṇam*.
- (4) *wa catuṣṭayam* yaitu ada 4 jenis dengan suku kata depan adalah **Wa** di antaranya *Wāmana Purāṇam*, *Warāha Purāṇam*, *Wiṣṇu Purāṇam*, dan *Wāyu Purāṇam*.
- (5) *a-nā-pa-liṅ-ga-kū-skā-* adalah suku kata depan dari *Purāṇa* di antaranya: *Agni Purāṇam*, *Nārada Purāṇam*, *Padma Purāṇam*, *Liṅga Purāṇam*, *Garuḍa Purāṇam*, *Kūrma Purāṇam* dan *Skāṇḍa Purāṇam*. Secara keseluruhan 18 Mahapurāṇa adalah sebagai berikut:

- (a) मत्स्य पुराणं *Matsya Purāṇam*
- (b) मार्कण्डेय पुराणं *Mārkaṇḍeya Purāṇam*
- (c) भगवत पुराणं *Bhagavata Purāṇam*
- (d) भविष्य पुराणं *Bhaviṣya Purāṇam*
- (e) ब्रह्माण्ड पुराणं *Brahmāṇḍa Purāṇam*
- (f) ब्रह्मवैवर्त पुराणं *Brahmawaivarta Purāṇam*
- (g) ब्रह्म पुराणं *Brahma Purāṇam*
- (h) वामन पुराणं *Wāmana Purāṇam*
- (i) वराह पुराणं *Warāha Purāṇam*
- (j) विष्णु पुराणं *Wiṣṇu Purāṇam*
- (k) वायु पुराणं *Wāyu Purāṇam*
- (l) अग्नि पुराणं *Agni Purāṇam*
- (m) नारद पुराणं *Nārada Purāṇam*
- (n) पद्म पुराणं *Padma Purāṇam*
- (o) लिङ्ग पुराणं *Liṅga Purāṇam*
- (p) दगरुड पुराणं *Garuḍa Purāṇam*

(q) कूर्म पुराणं *Kūrma Purāṇam*

(r) स्कन्द पुराणं *SKāṇḍa Purāṇam*

Berdasarkan pada pengelompokan *Satwika*, *Rajasika* dan *Tamasika Purāṇa*, maka disajikan pengelompokan sebagai berikut:

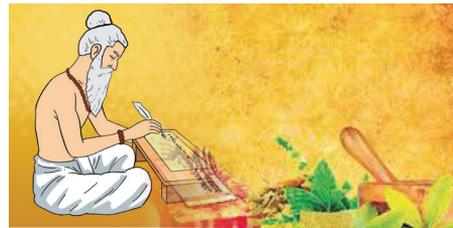
- (1) *Satwika Purāṇam* terdiri dari *Wisnu Purāṇa*, *Narada Purāṇa*, *Bhagawata Purāṇa*, *Garuda Purāṇa*, *Waraha Purāṇa*, dan *Padma Purāṇa*.
- (2) *Rajasika Purāṇam* terdiri dari *Brahma Purāṇa*, *Brahmanda Purāṇa*, *Brahmawaivarta Purāṇa*, *Bhavisya Purāṇa*, *Vamana Purāṇa*, dan *Markandeya Purāṇa*.
- (3) *Tamasika Purāṇa* terdiri dari *Śīva Purāṇa*, *Matsya Purāṇa*, *Kurma Purāṇa*, *Liṅga Purāṇa*, *Skāṇḍa Purāṇa*, dan *Agni Purāṇa*.

c) *Āyurveda*

Āyurveda merupakan ilmu kedokteran Hindu. Kata *ayus* memiliki pengertian hidup, baik, panjang umur. *Āyurveda* tidak hanya memuat tentang penyakit, pencegahan penyakit, pengobatan, dan penyembuhan, namun memuat pengetahuan tentang kehidupan Manusia di Bumi (Nala, 1991).

Āyurveda juga memuat pengetahuan tentang berbagai jenis tanaman yang dapat digunakan sebagai obat. Menurut isi kajian *Āyurveda* dapat dibagi menjadi delapan bidang yang disebut dengan *Aṣṭāṅga Ayurveda*, yaitu:

- (1) *Śalya*, bidang kajian bedah.
- (2) *Salakya*, bidang kajian penyakit.
- (3) *Kāyacikitsa*, bidang kajian obat-obatan.
- (4) *Bhūtawidya*, bidang kajian psiko terapi.
- (5) *Kaumārabhr̥tya*, bidang kajian perawatan anak-anak.
- (6) *Agada Tantra*, bidang kajian racun (toxin).
- (7) *Rasāyama Tantra*, bidang kajian non medis.
- (8) *Wajikarana Tantra*, bidang kajian remaja.



Gambar 1.5 Ilustrasi *Ayurveda*



Gambar 1.6 Ilustrasi Obat-obatan Herbal *Ayurveda*

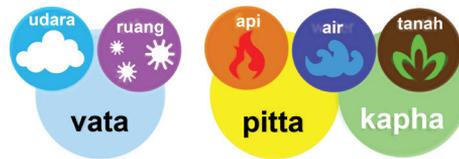
Āyurveda merupakan kitab upaveda dari *Ṛgveda*. Dalam literatur Agnivesh Tantra, *Āyurveda* disusun oleh Agnivesha. Ia menyusun *Caraka Samhitā*. Menurut *Caraka Samhitā* terdapat delapan bidang, yaitu:



Gambar 1.7 Ilustrasi Sutrasthana

- a. *Sūtrasthāna*, bidang pengobatan
- b. *Nidānasthāna*, bidang penyakit
- c. *Wimānasthāna*, bidang patologi
- d. *Indriyasthāna*, bidang diagnosa dan prognosa
- e. *Saristhāna*, bidang anatomi dan embriologi.
- f. *Cikitsāsthāna*, bidang terapi
- g. *Khalpasthāna*
- h. *Siddhi*.

Secara umum, ciri makhluk hidup adalah bernapas, bergerak, dan bereksresi. Namun menurut *Āyurveda*, ciri makhluk hidup yaitu:



Gambar 1.8 Ilustrasi Tri Dosh Ayurveda

- 1) Memiliki *raga sarira* atau *stula sarira* (badan kasar);
- 2) Memiliki *suksma sarira* (badan halus);
- 3) Memiliki *manah* (kemampuan berpikir);
- 4) Memiliki *indriya* (kemampuan mengindra);
- 5) Memiliki *atma* (*jiwatman*).

Secara fisik, tubuh manusia menurut *āyurveda*, merupakan perpaduan antara unsur:

- a) *Tri dosha* (cairan hormonal), yaitu unsur *vata* (angin, udara), *pitta* (api) dan *kapha* (air).
- b) *Sapta dhatu* (jaringan tubuh), yaitu *rasa* (*plasma*), *rakta* (*darah*), *mamsa* (*otot*), *meda* (*lemak*), *asthi* (*tulang*), *majja* (*sumsum*), dan *sukra* (*energi vital*).
- c) *Tri mala* (limbah buangan, ekskresi).

d) *Arthaśāstra*

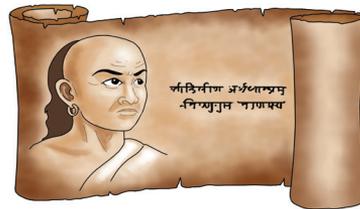
Arthaśāstra merupakan upaveda dari kitab *Atharwaveda*. *Arthaśāstra* adalah ilmu tentang politik dan ilmu tentang pemerintahan. Kitab *Mahābhārata* dan *Rāmāyana* juga memuat pokok-pokok ajaran *Arthaśāstra* dengan nama *Rājadharmā*. *Kautilya* menulis *Arthaśāstra* pada abad ke 4 SM. Kitab inilah yang dianggap paling sempurna sehingga *Kautilya/Canakya/Wiṣṇugupta* adalah Bapak Ilmu Politik Hindu (Astana, 2015).

Untuk mendalami ilmu politik Hindu seseorang dapat mempelajari dengan tekun kitab *Itihāsa*, *Purāna*, *Dharmaśāstra*, dan *Canakya Arthaśāstra*. *Arthaśāstra* juga ditulis oleh *Manu*, *Yājñavalkya*, *Usaṇa*, *Br̥haspati*, *Wisalaksa*, *Bharadwāja*, *Parasara*. Penulis lain tentang *Arthaśāstra* adalah *Bhagavan Sūkra* yang menulis *Śukrānitiśāstra*. Buku ini memuat ± 2200 syair. (Astana, 2015)

e) *Gandharwaveda*

Gandharwaveda merupakan upaveda dari *Sāmaveda*. *Gandharwaveda* merupakan ilmu tentang musik, seni suara, dan tari. Penulis *Gandharwaveda* di antaranya *SadaŚīva*, *Brahma*, dan *Bharata*. *Bharata* menulis *Natyasāstra* yaitu ilmu seni tari dan musik. Dalam sistem Yoga, *Śīva* dikenal sebagai penari, dengan tarian *Natarāja* atau *Śīvanatarāja*.

Nama lain *Natyasāstra* adalah *Satasahasri*. *Dattila* menulis kitab disebut *Dattila* yang memuat tentang musik. Atas dasar kitab-kitab itu akhirnya berkembang luas penulisan *Gandharwa Veda* antara lain *Nātya Śāstra*, *Rasarnawa*, dan *Rasarat Nasamucaya*.



Gambar 1.9 Ilustrasi Chanakya Nitiśāstra



Gambar 1.10 Ilustrasi Gajah Mada



Gambar 1.11 Ilustrasi Seni dan Keindahan sebagai Gandharwaveda



Gambar 1.12 Ilustrasi Śīva Natarāja

f) *Kama Śāstra*

Kitab ini adalah kitab yang memuat tentang rasa, asmara, seni, atau rasa indah. Kitab ini ditulis oleh *Watsyayana*.

3) *Nibhanda*

Kitab *Nibhanda* terdiri dari: *Darśana*, *Wedānta Sūtra*, *Tantra*, *Brahma Sūtra*, dan Teks Kearifan Lokal di Nusantara.

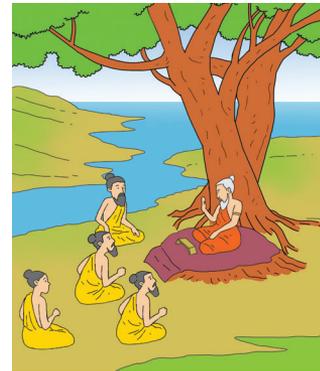
a) *Darśana*

Pengetahuan *Darśana* terdiri dari Ṣaḍ Darsana, di antaranya:

(1) *Nyāya Darśana* dikenal sebagai *Tarka Wāda* atau perdebatan dan *Vāda-vidyā* (ilmu diskusi). Tokoh penyusun ajaran ini adalah *Ṛṣi Gautama*. Nama lain *Ṛṣi Gautama* adalah *Akṣapāda* dan *Dīrghatapas*. Dalam *Nyāya Darśana* dikenal empat metoda menemukan pengetahuan yang disebut dengan *Catur Pramāṇa* yaitu *Pratyakṣa Pramāṇa*, *Anumāna Pramāṇa*, *Upamāṇa Pramāṇa*, dan *Śabda Pramāṇa*.



Gambar 1.13 Ilustrasi Kama Bang dan Kama Petak

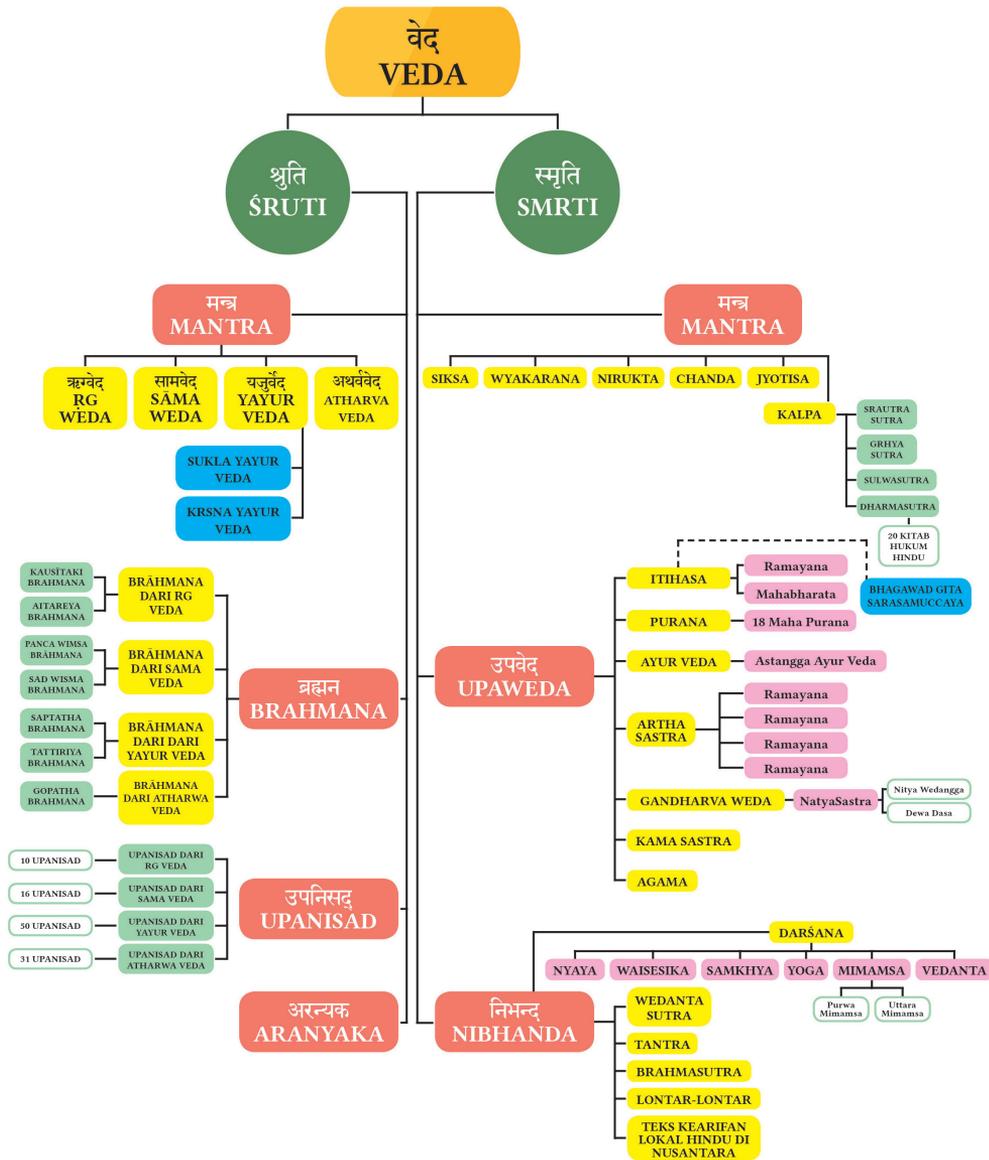


Gambar 1.14 Ilustrasi Darsana

- (2) *Waiśeṣika Darśana*, kata *Waiśeṣika* berasal dari kata *Wiśesa* yang artinya kekhususan, yang merupakan ciri-ciri pembeda dari benda-benda. *Waiśeṣika* muncul pada abad ke-4 SM, dengan tokohnya ialah *Ṛṣi Kaṇāda*, yang juga dikenal sebagai *Ṛṣi Ūluka*. Sistem ini juga dikenal sebagai *Aūlukya Darśana* dan juga dengan nama *Kaśyapa* dan dianggap seorang *Dewa-Ṛṣi*. Kata *Ūluka* artinya burung hantu. Pokok ajaran dari *Waiśeṣika* ada 7 yaitu 1) *Drawya* (Substansi), 2) *Guṇa* (Kualitas), 3) *Karma* (Aktivitas), 4) *Sāmānya* (Universal), 5) *Wiśeṣa* (kekhususan), 6) *Samawāya* (Hubungan Niscaya), dan 7) *Abhāwa* (Penyangkalan/Negasi).
- (3) *Sāmkyā Darśana* disusun oleh *Ṛṣi Kapila*. *Sāmkyā* mempergunakan 3 sistem atau cara mencari pengetahuan dan kebenaran, yaitu: *Pratyakṣa* (pengamatan langsung), *Anumāna* (penyimpulan), dan *Apta Wākya* (penegasan yang benar). Filsafat ini mengenalkan konsep *Purusa* dan *Prakerti*.

- (4) *Yogā Darśana*, ajaran ini didirikan oleh *Mahārṣi Patañjali*. Tuhan dan Ajaran *Yogā* disebut sebagai *Īśvara*. Pokok ajaran *Yogā* ini adalah *Aṣṭanga Yogā*.
- (5) *Mīmāṃsā Darśana* disusun oleh *Mahārṣi Jaimini*. *Sūtra* pertama dari *Mīmāṃsā Sūtra* berbunyi: *Athato Dharmajijñasa*, yang menyatakan keseluruhan dari sistemnya yaitu, suatu keinginan untuk mengetahui *Dharma* atau kewajiban, yang terkandung dalam pelaksanaan upacara-upacara dan kurban-kurban yang diuraikan oleh kitab *Veda*. Ajaran *Mīmāṃsā* bersifat pluralistis dan realistik yang mengakui jiwa yang jamak dan alam semesta yang nyata serta berbeda dengan jiwa. Mengenai jiwa, *Mīmāṃsā* menyatakan bahwa jiwa itu banyak dan tak terhingga, bersifat kekal, ada dimana-mana, dan meliputi segala sesuatu. Karena adanya hubungan antara jiwa dengan benda, maka jiwa mengalami *awidyā* dan diikat oleh *Karmawasana*. *Jaimini* tidak mempercayai adanya *Mokṣa* dan hanya mempercayai keberadaan *Svarga* (surga), yang dapat dicapai melalui *Karma* atau kurban.
- (6) *Wedānta Darśana* merupakan bunga di antara semua *Darśana*, Tokoh pendirinya adalah *Rsi Wyasa*. *Wedānta* mengajarkan bahwa *Mokṣa* dapat dicapai dalam kehidupan sekarang ini, tak perlu menunggu setelah mati untuk mencapainya. *Nirwāna* adalah kesadaran terhadap diri sejati. Sekali mengetahui hal itu, walau sekejap seseorang tak akan pernah lagi dapat di perdaya oleh kabut individualitas. Terdapat dua tahap pembedaan dalam kehidupan, yaitu yang pertama, bahwa orang yang mengetahui diri sejatinya tak akan dipengaruhi oleh hal apa pun. Kedua, bahwa hanya dia sendirilah yang dapat melakukan kebaikan pada dunia.
- b) *Wedānta Sūtra*
- c) Tantra
- d) *Brahma Sūtra*
- e) Lontar Ganapati *Tattwa* dan Lontar Vrhaspati *Tattwa*
- f) Teks Kearifan Lokal di Nusantara seperti Ślokāntara, Sewaka *Dharma*, Vratti Sasana, Sang Hyang Maha, dan lain sebagainya. Teks kearifan lokal ini dapat dipelajari pada buku Dvipantara *Dharma Sastra* (Krishna, 2015).

Dalam upaya mempermudah pemahaman kalian mengenai kodifikasi *Veda*, perhatikan kodifikasi *Veda* di bawah ini.



Bagan Kodifikasi *Veda*

d) Lontar-Lontar di Indonesia

Beberapa Lontar di Indonesia di antaranya dapat dilihat dalam bagan berikut ini:



Bagan Jenis-jenis Lontar

3. *Brahma Widya dalam Veda*

Brahma Widya atau *Brahma Tattwa* adalah pengetahuan tentang Tuhan (*Theologi*) dalam *Veda* memiliki penggambaran yang jelas. Dalam *Upaniṣad*, Hyang Widhi disebut sebagai *Brahman* yang memiliki sifat *Saguna* dan *Nirguna*. Imanen dan Transendent. Sebagai *Saguna*, Tuhan disebutkan dalam berbagai nama dan rupa. Sedangkan *Nirguna*, Tuhan disebutkan tidak berwujud disebut dengan *Acintyarūpa* yang dalam bahasa Jawa Kuno dinyatakan sebagai *Tan Kagrahita dening manah mwang indriya* (tidak terjangkau oleh akal dan indra manusia). Menurut susastra *Brahmāsūtra*, *Vedantasutra* atau *Vedāntasāstra*, Maharsi Wyasa menjelaskan Hyang Widhi sebagai *Janmādyasya yataḥ* (I.1.2) yang artinya *Brahman* adalah asal mula dari semesta raya. Namun demikian, *Upaniṣad* juga mempertegas bahwa Hyang Widhi tidak memiliki definisi yang tepat disebut sebagai *neti-neti* (bukan ini, bukan ini).



Gambar 1.15 Ilustrasi Sang Hyang Acintya

Monotheisme

Hyang Widhi dalam kitab suci *Veda* disebutkan bersifat monotheistis yaitu memuja Hyang Widhi Yang Esa, bukan polytheistis menyembah Hyang Widhi yang banyak (Pereira, 2015). Penegasan serta penjelasan bahwa umat Hindu menyembah Tuhan Yang Tunggal (satu) diungkapkan pada Kitab Suci *Veda*, di antaranya:

Chandogya Upaniṣad, IV. 2. 1

एकं एव अद्वित्यं ब्रह्मन्

Ekam Eva Advityam Brahman

Terjemahan:

Brahman hanya satu, tiada duanya

Rgveda, I.164.46

एकं सत् विप्रः बहुधा वदन्ति

Ekam Sat Viprah bahudha vadanti

Terjemahan:

Hyang Widhi hanya satu, namun para *Maharsi* menyebut dengan berbagai nama

Nārāyaṇa Upaniṣad 2

नारायण एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्छ भव्यम्
nārāyaṇa evedaṁ sarvaṁ yadbhūtaṁ yaccha bhavyam

निष्कलङ्को निरञ्जनो निर्विकल्पो

niṣkalaṅko nirañjano nirvikalpo

निराख्यातः शुद्धो देव एको नारायणो न द्वितीयोऽस्ति कश्चित्
nirākhyātaḥ śuddho deva eko nārāyaṇo na dvitīyo'sti kaścit

Terjemahan:

Dari Engkaulah semua ini berasal dan kembali, yang telah ada dan yang akan ada di semesta raya ini. *Hyang Widhi* Maha Gaib mengatasi segala kegelapan, tak termusnahkan, maha cemerlang maha suci (tidak ternoda), tidak terucapkan, tiada dua-Nya).

Kakawin Sutasoma

भिन्नेक तुन्गल् इक तन् हन धर्म मन्त्र्य

Bhinneka Tunggal Ika tan hana Dharma mangrwa

Terjemahan:

Berbeda-beda tetapi satu, tak ada *Dharma* (Tuhan) yang dua.

Kakawin Arjuna Wiwaha

वह्यध्यत्मिक सेम्बहिन् इ हुलुन् इ जोन् त तन् हन वनेः

Vahyadhyatmika sembahing hulun i jong ta tan hana vaneh

Terjemahan:

Lahir Batin sembah hamba ke hadapan Tuhan tak ada lainnya

*Kalimat ini diucapkan oleh Arjuna waktu menyembah kepada Tuhan - Śīva.

Yajurveda, 32.8

Tuhan dinyatakan dalam bentuk netral *Tat Sat* (Yang ada Itu).

Sāmaveda 372

समेत विस्व ओजस पतिं दिवोय एक इद्भुर् तिथिर्जननम्

Sameta visva ojasa patim divoya eka idbhur tithirjananam

स पुर्व्यो नुतनम् अजिगिसन् तम् चर्तनिरनु ववृत् एक इति

sa purvyo nutanam ajigisan tam vartanir anu vavrta eka iti



Terjemahan:

Datanglah Engkau bersama dengan kekuatan jiwa kepada penguasa langit. Dia Yang Maha Esa, tamu semua orang. Dia yang purba ingin menjadi baru. Kepada-Nyalah semua jalan berpaling. Sesungguhnya Ia hanya Tunggal.

Atharvaveda XIII.4

य एतमं देवं एकवृतं वेदं न द्वितियं न तृतीयं चतुर्थं नप्युच्यते

ya etaṁ devaṁ ekavṛtaṁ vedaṁ na dvitiyaṁ na trītiyaṁ caturtho napyucyate

न पञ्चमो न सष्ठह सप्तमो नप्युच्यते नाष्टमो न नवमो दशमो नप्युच्यते

na pañcamaṁ na saṣṭhaḥ saptaṁ napyucyate na aṣṭamaṁ na navamaṁ daśamaṁ

napyucyate

स सर्वस्मै वि पश्यति यच्च प्रनति यच्च न तमिदं मिगतं सहह

sa sarvasmai vi pasyati yacca pranati yacca na tamidaṁ migataṁ sahaḥ

स एस एक एकवृद् एक एव सर्वे अस्मिन् देव एकवृतो भवन्ति

sa esa eka ekavṛd eka eva sarve asmin deva ekavṛto bhavanti.

Terjemahan:

Kepada Dia yang mengetahui Tuhan ini hanyalah Esa. Tidak ada yang kedua, pun pula ketiga, keempat ia dipanggil Tidak ada yang kelima, keenam, ketujuh ia dipanggil. Tidak ada yang kedelapan, kesembilan, kesepuluh ia dipanggil ia melihat semua yang bernapas dan yang tidak bernapas Kepada-Nya kembali tenaga penakluk Ia hanya Esa, Esa belaka di dalam Dia semua *Dewa* menjadi satu saja.

Pantheisme

Beberapa sumber sastra yang menyebutkan tentang Pantheisme adalah:

1. Ṛgveda X.129 terdapat ajaran Ketuhanan yang bersifat pantheisme. Dalam hal ini Tuhan disebut *Parama Purusa* yang mempunyai kepala seribu, mata seribu dan berkaki seribu. Ia mengisi seluruh alam semesta namun pula mengatasinya. Apa saja yang sedang terjadi, apa saja yang telah terjadi dan apa saja yang akan terjadi adalah *Parama Purusa*. Ia adalah Tuhan yang abadi. Ia tidak dipengaruhi oleh *Karmaphala*. Seluruh alam semesta ini adalah seperempat dari diri-Nya. Sisanya tiga perempat lagi tinggal sebagai keabadian surgawi. *Parama Purusa* bersifat *transendental* dan *immanen*. Ia *immanen* yaitu menyusupi seluruh alam semesta.
2. Ṛgveda X.72 dinyatakan bahwa elemen dasar dunia ini ialah *Asat* atau ketiadaan yang sama dengan *Aditi* yaitu ketakterbatasan. Semua yang ada ini adalah *diti* yaitu yang terikat.

4. Etika dalam Veda

Ajaran etika yang penting ialah ajaran *Rta*. Pada mulanya *Rta* berarti jalan segala sesuatu tetapi kemudian mengandung arti hukum yang mendukung alam semesta. *Rta* adalah hukum yang melingkupi seluruh semesta raya. Bila karena sesuatu hal akibatnya tidak tampak di dunia ini, maka buahnya yang akan tampak.

Rta merupakan kebenaran. Orang yang baik adalah orang yang menuruti jalan *Rta* yaitu kebenaran dan aturan yang berlaku. Tingkah laku yang baik yang mengikuti aturan yang berlaku disebut *Wrata*. *Wrata* adalah jalan hidup orang-orang yang menuruti *Rta*.

Veda mengajarkan tentang hubungan yang dekat antara manusia dan Hyang Widhi. Seringkali Tuhan dipanggil ayah, saudara atau teman. Tuhan menuntun dan mengawasi hidup segala hal. Nyanyian berikut menyatakan hal itu.

यस् तिस्थति चरतिय च वन्चति यो नित्यम् चरति यक् प्रतन्कं
yas tisthati caratiya ca vancati yo nityam carati yak pratankam
द्वौ सन्निअद्य यम् मन्त्रेय्त्ते रजि तद् वेद वरुनस् त्रितीयः
dvau sanniadya yam mantreycte raji tad veda varunas tritīyah
(Atharva Veda, 11.16.2)

Siapa pun berdiri, berjalan, bergerak dengan sembunyi-sembunyi, siapa pun membaringkan diri atau bangun, apa pun yang dua orang yang duduk bersama bisikan satu dengan yang lainnya, semuanya Tuhan, sang Raja mengetahuinya. Ia adalah yang ketiga hadir di sana.

Seseorang memiliki kewajiban terhadap sesamanya. Cinta kasih, kebaikan hati, dan kesukaan memberi adalah kebajikan-kebajikan yang amat besar.

न स सखा यो न ददाति सख्ये सचाभुवे सचमानायपित्वः
Na sa sakhā yo na dadāti sakhye sacābhuve sacamānāyapitvah
अपास्मात् प्रेयान् न तदोको अस्ति पृणन्तमन्यमरणं चिदिच्छेत्
apāsmāt preyān na tadoko asti pṛṇantamanyamarṇam cidichet
Rgveda, X.117.22

Terjemahan:

Tiada teman bagi dia yang tidak mau memberi apa pun kepada teman dan kawan yang datang meminta makanan. Biarlah sudah ia pergi dan lebih baik ia mencari orang asing untuk membantunya. Di sini tidak ada rumah bagi dia untuk beristirahat.



Aktivitasku

Apakah kalian pernah membuat agenda tentang aktivitas diri sendiri sebagai wujud keseriusan kalian dalam melakukan manajemen diri? Jika sudah, itu sangat baik. Lanjutkan dan coba tambahkan dengan kegiatan berikut. Apabila belum pernah membuat agenda harian, cobalah buat agenda harian kalian. Kemudian buatlah komitmen untuk diri sendiri bahwa kalian akan menjadi pelajar disiplin dan mandiri. Setelah membuat agenda, kemudian buatlah jurnal harian. Petunjuk pengisian jurnal Harian ini adalah:

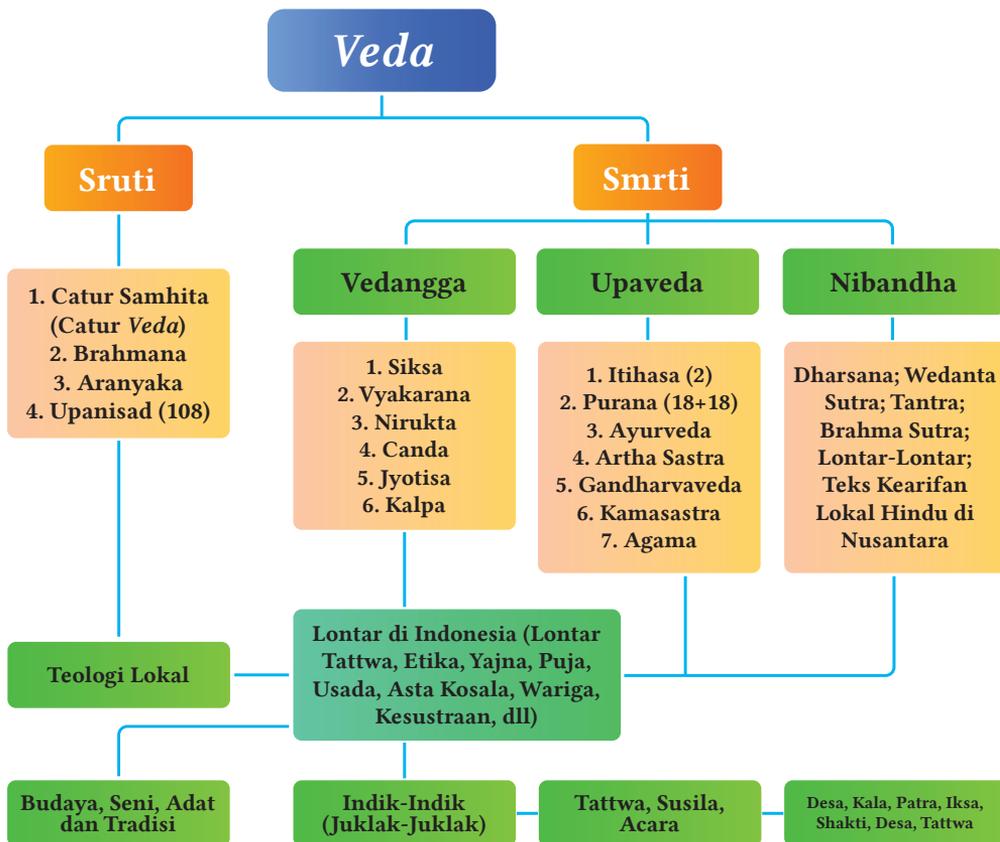
1. Amati dan buatlah program untuk diri kalian dalam waktu satu minggu. Catatlah pada kolom-kolom sesuai pernyataan. Misalnya pernyataan pertama, berapa kali mempraktikkan *Seva* (pelayanan), isilah dengan jumlah, misalnya 2 kali, yaitu pelayanan kepada Ibu/keluarga dan pelayanan kepada tanaman, kemudian keesokan harinya juga di catat sampai penuh seminggu. Jangan lupa untuk mencatat tanggalnya.
2. Apabila kalian telah menyelesaikan *challenge* ini, cobalah buat refleksinya. Pikirkan perubahan apa yang telah kalian lakukan pada diri sendiri. Bila membutuhkan bantuan orang tua, cobalah untuk berdiskusi dengan orang tua kalian. Selamat mencoba!

Jurnal Harian

Pernyataan	Tanggal						
Berapa kali mempraktikkan <i>Seva</i> (Pelayanan)							
Berapa jam membaca Sarasamuccaya?							
Berapa jam membaca Manawa Dharmasastra?							
Berapa kali melakukan Puja <i>Tri Sandhya</i> ?							
Berapa kali mempraktikkan Meditasi?							

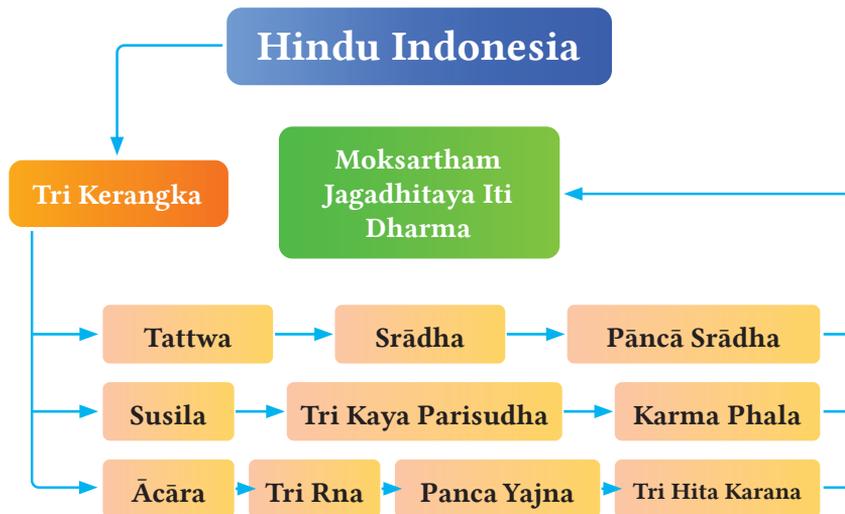
B. Penerapan Ajaran *Veda* dalam Kehidupan

Penerapan ajaran *Veda* di Indonesia sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan geografis. Keragaman budaya Indonesia turut serta dalam penerapan ajaran *Veda*. Nilai-nilai ajaran yang termuat dalam kitab *Śruti* dan *Smṛti* diperkaya oleh teologi lokal, budaya, seni, adat, dan tradisi melahirkan kearifan lokal yang dituangkan dalam lontar-lontar di Indonesia. Lontar-lontar tersebut kemudian di sarikan dalam indik-indik atau juklak-juklak yang mengerucut pada *Tri* kerangka dasar agama Hindu. Penerapannya kemudian dipengaruhi oleh *Kāla* (waktu), *Desa* (tempat), dan *Patra* (keadaan). Skema penerapan ajaran *Veda* di Indonesia yang menjadi wajah Hindu Indonesia, dapat dilihat pada bagan berikut ini!



Penerapan ajaran *Veda* di Indonesia yang menjadi wajah Hindu Indonesia

Setelah memperhatikan skema tersebut di atas, dapat diketahui wajah Hindu Indonesia. Keluwesan penerapannya menunjukkan bahwa ajaran *Veda* sangat menghargai kearifan lokal, mengakomodir, memperkaya, serta memberi napas dalam kehidupan. Hal ini dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Penerapan Ajaran Hindu di lingkungan keluarga

1. Penerapan Ajaran *Veda* di Lingkungan Keluarga

Beberapa penerapan ajaran *Veda* di lingkungan keluarga berdasarkan bagan tersebut di atas di antaranya:

- Melaksanakan puja *Tri Sandhya*, membaca kitab suci *Veda*, praktik *Yogā*, dan *Sadhana* lainnya sebagai bentuk penerapan *Pañca Srādha*.
- Menjaga kesucian pikiran, perkataan, dan perbuatan sebagai wujud *Tri Kaya Parisudha*.
- Menerapkan ajaran *Karmaphala*.
- Melaksanakan *Yājña* sesa, naimitika *Yājña* di rumah masing-masing.
- Menjaga kebersihan dan keseimbangan lingkungan alam di area pekarangan rumah.

2. Penerapan Ajaran *Veda* di Lingkungan Masyarakat

- Melaksanakan *pujawali*, melaksanakan *Dharma* tula dan kegiatan keumatan untuk meningkatkan *Sraddha* dan *Bhakti* umat Hindu.
- Melaksanakan *Seva* (pelayanan sosial), terlibat dalam berbagai kegiatan sosial kemasyarakatan sebagai wujud *Tri Kaya Parisudha*.
- Menjaga ketertiban masyarakat sebagai penerapan ajaran *Karmaphala*.
- Melaksanakan Dana Punia.
- Menjaga kebersihan dan keseimbangan lingkungan masyarakat di desa ataupun kelurahan.

3. Ekologi dalam Veda

Veda mewakili filosofi timur yang memberikan penggambaran yang terang benderang mengenai lingkungan. *Ṛgveda* sebagai kitab tertua menjabarkan tentang elemen pembentuk semesta raya serta hubungannya dengan kehidupan manusia. Demikian halnya *Atharvaveda* secara spesifik pada *Maṇḍalaḥ XII* memuat *Ṛtvi Sukta*. Selain itu, pengetahuan tentang alam juga ditemukan dalam kitab *Upaniṣad* dan *Bhāgawad Gītā*. *Purāṇa* maupun *Itihasa* juga kental dengan pesan-pesan utuh dan padu tentang etika terhadap alam. Menurut *Ṛgveda* dan dipertegas dalam *Atharvaveda*, hubungan antara manusia dengan semesta raya ibarat hubungan antara ayah dan ibu.



Gambar 1.16 Ilustrasi Ekologi Veda

सनः पितेव सूनवेऽग्ने सूपायनो भव, सचस्वा नः स्वस्तये

Sanah piteva sūnave'gne sūpāyano bhava, sacasvā nah svastaye

Terjemahan:

Jadilah dengan kita mudah didekati, seperti seorang ayah dan anaknya,
Agni bersamalah dengan kita.

Ṛgveda, I.1.9

माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः

Mātā bhūmiḥ putro'ham pṛthivyāḥ

Bumi adalah ibuku dan aku adalah anaknya.

Atharva Veda, 12.1.12

Menurut *Veda*, sumber utama energi disebut sebagai ayah. Demikian juga hal-hal yang ada di atas bumi (atau langit) dinyatakan sebagai ayah. Sedangkan bumi itu sendiri yang menyusui langsung keberadaan manusia dinyatakan sebagai ibu. Ini adalah konsep praktis di dalam sikap hidup manusia, bagaimana harus bertindak dan memperlakukan alam dengan baik. Jika bumi dan langit adalah orang tua sendiri, maka merusak bumi dan mengotori langit dengan polutan adalah sebuah kesalahan yang fatal. Segala sesuatu yang hidup akan selamanya bergantung pada langit dan bumi seperti anak yang selalu tergantung dengan orang tuanya.

Disinilah logika mengapa kedekatan antara kehidupan manusia dengan alam dinyatakan sebagai hubungan orang tua dan anak. Di antara ayah dan ibu sebagai orang tua, maka hubungan dengan ibu lebih intim dengan anaknya. Sehingga dengan demikian penjabaran *Veda*, khususnya *Atharvaveda* (XII.1) tentang *Prthivi Sukta* (sebanyak 63 mantra), diuraikan dengan indah bagaimana kedekatan manusia dengan alam sebagai *Prthivi* (ibu).



Gambar 1.17 Ilustrasi *Palemahan* dalam *Tri Hita Karana*

Di dalam kitab suci dinyatakan bahwa setiap unsur alam semesta adalah percikan suci (*dev*) dari yang Maha Tinggi (Prabhuji, 2002: 74). Jadi *Dewa* adalah representasi dari kekuatan unsur-unsur alam semesta atau setiap unsur alam tersebut adalah kekuatan yang membentuk kesatuan alam semesta. Manusia adalah salah satu spesies pembentuk alam semesta yang juga merupakan salah satu kekuatan. Manusia adalah salah satu bagian dari sekian unsur pembentuk alam, maka dari sudut pandang kosmos mereka tidak bisa dikatakan sebagai pembentuk subjek pelaku *Yājñā*, sebab jika dikatakan sebagai subjek, maka unsur yang lain juga mesti seperti demikian. Manusia hanya sebagai alat alam semesta. Namun meskipun demikian jika tetap dibicarakan dari sudut pandang manusia, maka tindakan *Yājñā* harus memiliki tujuan. Dalam *Bhagawad Gītā* (III. 11) disebutkan:

देवान् भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः

Devān bhāvayatānena te devā bhāvayantu vaḥ

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परम् अवाप्स्यथ

Parasparam bhāvayantaḥ śreyaḥ param avāpsyatha

Terjemahan:

Dengan melakukan ini (*Yājñā*) engkau memelihara kelangsungan para *Dewa*, semoga para *Dewata* juga memberkahimu, dengan saling menghormati seperti itu, engkau akan mencapai kebajikan tertinggi (Radhakrishnan, 2010)



Widya Info

Tahukah kamu, tuntunan hidup yang digunakan masyarakat Hindu Kaharingan?

Panaturan adalah kitab suci agama Hindu Kaharingan. Kitab ini ditulis dalam bahasa Sangiang dengan huruf latin. Panaturan diterbitkan oleh Majelis Besar Agama Hindu Kaharingan yang berpusat di Palangkaraya, Kalimantan Tengah, Indonesia. Kata Panaturan berasal dari kata "Naturan" yang artinya menuturkan atau menyilsilahkan tentang penciptaan dan fungsinya bagi manusia. Panaturan diyakini sebagai wahyu dari Ranying Hatala Langit (Tuhan yang Maha Esa) yang diyakini oleh seluruh umat Kaharingan.



Pendapatku

Berilah tanda cek list (√) pada kolom S (bila Setuju), R (bila Ragu-ragu) dan TS (bila Tidak Setuju) lengkap dengan alasannya !

No	Pernyataan	S	R	TS	Alasannya
1	<i>Veda</i> bersifat tanpa awal. <i>Veda</i> melampaui ruang dan waktu dan merupakan Napas Hyang Widhi.				
2	Kitab <i>Veda</i> merupakan pengetahuan suci yang sifatnya teoritis, maka ajaran <i>Veda</i> tidak dapat di praktikkan.				
3	<i>Veda</i> adalah bukti dari semua <i>Dharma</i> . Dengan mempraktikkan <i>Dharma</i> , kita telah mempelajari <i>Veda</i> .				
4	Dengan mempelajari lontar-lontar, kita telah mempelajari <i>Veda</i> .				
5	Lontar-lontar bersumber pada ajaran <i>Veda</i> , untuk itu melaksanakan petunjuk-petunjuk dalam lontar merupakan penerapan ajaran <i>Veda</i> .				



Refleksi

Menulis refleksi itu sebenarnya seperti menulis di buku harian. Tentang apa yang kalian lihat dan rasakan dalam kurun waktu tertentu. Dalam hal ini, setelah mempelajari bab kodifikasi *Veda*. *Vedaṅga* merupakan batang tubuh *Veda*, dimana *Wyākaraṇam* adalah tata bahasa *Veda*, *Sikṣa* merupakan hidung dan paru-paru dari *Veda*, *Chānda* adalah kaki *Veda*, *Nirukta* adalah telinga *Veda*, *Jyotiṣa* adalah mata *Veda*, dan *Kalpa* adalah lengan *Veda*. Pernahkah kalian membaca salah satu cabang dari *Vedaṅga* tersebut? Apabila belum pernah, pernahkah kalian membaca *Itihāsa* dan *Purāṇa* sebagai kaca pembesar *Veda*? Coba renungkan? Tuliskan perenungan dengan baik dan jelas. Jujurlah terhadap diri sendiri. Pertanyaan-pertanyaan berikut akan memandu kalian untuk dapat menuliskan refleksinya.

1. Apakah kalian telah meluangkan waktu untuk membaca salah satu dari pengetahuan *Veda*!
2. Sudahkah kalian mengenal *Veda* kalian dengan baik!
3. Sudahkah kalian memiliki keinginan dan kecintaan terhadap *Veda*!
4. Adakah sesuatu yang kalian belum pahami dalam pembelajaran *Veda*!
5. Perubahan apa yang kalian rasakan setelah mempelajari *Veda*? Adakah hal baru yang kalian rasakan!
6. Perubahan sikap dan perilaku apa yang ingin kalian tumbuhkan setelah mempelajari *Veda*!
7. Keterampilan apa saja yang kalian dapat kembangkan setelah mempelajari *Veda*!

Setelah melakukan dialog dengan diri sendiri, tuliskanlah dalam buku harian kalian. Kalian juga dapat membagikan refleksi ini kepada teman-teman di kelas kalian.

I. Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang benar!

1. Seorang dokter spesialis kandungan atau obgyn telah menimba ilmu pengetahuan tentang anatomi dan *embryology*. Pengetahuan ini dalam kitab Ayurveda disebut....
 - A. *Sutrathana*
 - B. *Nidanasthana*
 - C. *Wimanasthana*
 - D. *Saristhana*
 - E. *Indiyasthana*
2. Kitab *Veda* yang memuat tentang ilmu politik dan ilmu pemerintahan adalah kitab....
 - A. *Purāṇa*
 - B. *Artasastra*
 - C. *Gandarwa Veda*
 - D. *Ayur Veda*
 - E. *Dhanur Veda*
3. Kitab *Sarasamuccaya* dihimpun ketika *Maharsi Vaisampayana* menyampaikan pengetahuan suci kepada Raja....
 - A. Parikesit
 - B. Janamejaya
 - C. Janaka
 - D. Daśaratha
 - E. Pandu
4. Kitab *Veda* yang berisi tentang irama, didalamnya terdapat guru dan lagu dalam menyanyikan *Veda* adalah kitab....
 - A. *Chānda*
 - B. *Nirukta*
 - C. *Siksa*
 - D. *Kalpa*
 - E. *Wyakarana*

5. Berikut ini Kitab yang memuat tentang falsafah Yoga adalah....
- Chanda*
 - Nirukta*
 - Wratti Sāsana*
 - Kalpa*
 - Wyakarana*

II. Pilihan Ganda Kompleks

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih beberapa (lebih dari satu) pilihan jawaban yang benar!

1. *Brahma Widya* dalam *Veda* diuraikan dengan konsep monotheisme dan juga pantheisme. Berikut ini yang merupakan monotheisme dalam *Veda* adalah....

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| A | <input type="checkbox"/> | <i>Ekam Eva Advityam Brahman</i> |
| B | <input type="checkbox"/> | <i>Yad Bhavan, tad Bhavati</i> |
| C | <input type="checkbox"/> | <i>Ananta Ve Veda</i> |
| D | <input type="checkbox"/> | <i>Ekam Sat Viprah bahudha vadanti</i> |
| E | <input type="checkbox"/> | <i>Praññānam Brahma</i> |

2. Pengetahuan *Veda* tentang ekologi dapat kita temukan dalam kitab....

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------|
| A | <input type="checkbox"/> | <i>Ṛgveda</i> |
| B | <input type="checkbox"/> | <i>Atharwaveda</i> |
| C | <input type="checkbox"/> | <i>Bhagawad Gitā</i> |
| D | <input type="checkbox"/> | <i>Prthiwi Sukta</i> |
| E | <input type="checkbox"/> | <i>Āyurveda</i> |

3. Pengetahuan tentang monotheisme *Veda* dapat kita temukan dalam kitab....

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| A | <input type="checkbox"/> | <i>Chandogya Upanisad, IV. 2. 1</i> |
| B | <input type="checkbox"/> | <i>Srautaśūtra</i> |
| C | <input type="checkbox"/> | <i>Kalpaśūtra</i> |

- D Nārāyaṇa Upaniṣad 2
- E Ṛgveda, I.164.46

4. Berikut ini yang merupakan teks-teks kearifan lokal atau kebijaksanaan nusantara adalah....

- A Ganapati Tattwa
- B Wrhaspati Tattwa
- C Tattwa Sang Hyang Maha Jñāna
- D Bhagawad Gītā
- E Wedānta Śūtra

5. Berikut ini yang merupakan bentuk-bentuk penerapan ajaran *Veda* di Indonesia adalah....

- A Pelaksanaan Pañca Yājña
- B Pelaksanaan Tri Kaya Parisudha
- C Keseimbangan hidup melalui Tri Hita Karana
- D Memegang teguh ajaran Karmaphala
- E Meyakini Pañca Śradha

III. Essay

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Salah satu tujuan mempelajari *Veda* adalah mengetahui kebenaran Atma. apa saja tujuan lain mempelajari *Veda*?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jika kalian mendapatkan tugas dari guru untuk membaca salah satu susastra *Veda*, Susastra apa yang akan kalian baca? Mengapa?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Pada ajaran *Upaveda* memuat tentang *Itihasa*, yaitu *Rāmāyana* dan *Mahābhārata*. Apakah kalian telah membaca *Rāmāyana*? Tuliskan garis besar isi *Rāmāyana* dengan bahasa kalian sendiri. Apabila belum pernah membacanya, bacalah terlebih dahulu kemudian buatlah resumennya!

.....

.....

.....

.....

.....

4. Dalam *Mundaka Upaniṣad*, 3.8 disebutkan:

यथ नद्यः स्यन्दमनः समुद्रे
Yatha nadyaḥ syandamanaḥ samudre
अस्तं गच्छन्ति नमरुपे विहय
Aṣṭam gacchanti namarupe vihaya
तथ विद्वन्नमरुपद्ममुक्तः
Tatha vidvannamarupadwimuktaḥ
परत्परं पुरुसमुपैति दिव्यं
Paratparam purusamupaiti divyam

Terjemahan:

Seperti sungai-sungai yang akhirnya mengalir ke samudra, dengan melepaskan nama dan bentuk mereka. Demikian pula seseorang yang menyadari *Brahman* akan terlepas dari unsur nama dan bentuk, akan mencapai *Paramapurusa*.

Berdasarkan kutipan *mantra* dari *Manduka Upaniṣad* tersebut, bagaimana ciri-ciri orang yang menyadari *Brahman*?

.....

.....
.....
.....
.....

5. Manduka Upaniṣad adalah *Upaniṣad* terpendek yang hanya terdiri dari 12 *mantra*. Namun, *Upaniṣad* ini memiliki tempat khusus. Jelaskan keistimewaan dari *Manduka Upaniṣad*!

.....
.....
.....
.....
.....

IV. Penilaian Kinerja

Veda adalah bukti dari *Dharma*. Melaksanakan *Dharma* adalah sangat utama. Amatilah lingkungan sekitar kalian sehubungan dengan orang-orang yang dipandang mampu melaksanakan *Dharma*, misalnya orang-orang yang memiliki kepedulian terhadap alam lingkungan, ataupun orang-orang yang berkiprah di dunia pendidikan dan lain sebagainya. Buatlah catatan seperlunya dan diskusikanlah dengan orang tua! Apakah yang terjadi? Buatlah narasinya. Selamat mengerjakan!



Dalam upaya menapak jalan spiritual, mempelajari *Veda* adalah keharusan, dan bahkan menjadi syarat utama memasuki dunia spiritual. Hal ini disampaikan oleh Adi Sankaracarya dalam *Sopāna Pañcaka*.

Sopāna Pañca di kenal juga sebagai *Sādhana Pañcaka* atau *Advaita Pañcaka*. *Sopāna Pañcaka* adalah lima langkah dalam praktik atau olah batin yang merupakan keharusan bagi pencari spiritual. Langkah-langkah tersebut adalah:

1. *Veda Adhyayanam*, yaitu mempelajari *Veda* secara tekun.
2. *Swadharma Anushtayam*, yaitu melaksanakan berbagai *Yājña* yang di tetapkan dalam kitab suci *Veda*.

3. *Upāsana*, melaksanakan meditasi dan pemusatan pikiran pada Hyang Widhi.
4. *Vidhiyatam*, yaitu melaksanakan pemujaan secara rutin.
5. *Mahawakyam*, yaitu menjadikan mahavakya sebagai panduan dalam hidup.

Berdasarkan pada *Sādhana Pancaka* tersebut, kita perlu mempelajari kitab suci kita. mempelajari *Veda* sangat tepat pada masa *Brahmacāri* seperti kalian. Mulailah dari membaca Susastra hindu yang kalian miliki di rumah masing-masing, misalnya *Sarasamuccaya*, *Bhāgawad Gītā*, *Yogā Sūtra Patañjali*, dan lontar-lontar. Bacalah secara rutin setiap hari Purnama dan Tilem. Setelah terbiasa, bacalah seminggu sekali, dan kemudian bacalah setiap hari. Bacalah satu sloka, satu bait, ataupun satu *Adhyaya*.

Sebagai referensi, kalian dapat membaca buku *Sarasamuccaya* oleh Prof. Dr. Tjok Rai Sudharta (Sudharta, 2014) atau Buku *Sarasamuccaya* oleh I Nyoman Kajeng (dkk, 2010). Selain itu, kalian juga memiliki pilihan kitab Lontar *Ganapati Tattwa* dan *Vrhaspati Tattwa* pada buku *Dvīpāntara Jñāna Śāstra* (Krishna, 2016).

Satu-satunya cara untuk memahami *Bhāgawad Gītā* adalah dengan membaca berulang-ulang. Seseorang yang membiasakan diri, menjadikannya bahan renungan, dengan demikian *Bhāgawad Gītā* akan menemukan jalannya merasuk ke dalam jiwa dan membawa perubahan pada karakter.

(Holden Edward Sampson, 1923)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis: Ni Made Adnyani
ISBN: 978-602-244-571-5 (jil.3)

Bab 2

त्रि गुण *Tri Guṇa*

Subhāṣitam Kalimat Mutiara

क्रियासिद्धिः सत्त्वे भवति, महतां नोपकरणे

Kriyāsiddhiḥ sattu bhavati, mahatām nopakarane

Keberhasilan pekerjaan orang-orang hebat terletak pada kekuatan dalam diri mereka, bukan pada bantuan dari luar diri mereka.

Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, Peserta didik menganalisis Ajaran *Tri Guṇa* dalam Kehidupan, dengan memahami *Tri Guṇa* dan bagian-bagiannya, Karakter yang di pengaruhi oleh *Tri Guṇa*, dan bagaimana Penerapan ajaran *Tri Guṇa* pada kehidupan keluarga dan masyarakat, sehingga peserta didik mampu menjadi profil pelajar Pancasila.

Perhatikan gambar di samping!

Seseorang yang sedang menonton pada layar.

Jika ia sedang menonton sebuah film, Apakah adegan dalam film yang ditonton akan mempengaruhi penontonnya?

Apakah dalam adegan film yang ditonton itu memuat karakter tenang, aktif, dan lamban? Apa hubungan antara gambar tersebut dengan materi pembelajaran *Tri Guna* yang akan kita pelajari?



Gambar 2.1 Ilustrasi aktivitas menonton

Pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas XII ini akan kita lanjutkan pada aspek *Susila* melalui capaian pembelajaran tentang *Tri Guna*. Kalian telah mempelajari aspek Veda pada capaian pembelajaran pertama, Mempelajari Veda tidaklah cukup hanya dengan membacanya saja, kalian perlu menjadikan ajaran Veda sebagai laku hidup, karena itu kita mempelajari *Susila* khususnya *Tri Guna*.

Setiap dari kita memiliki karakter bawaan yang unik, karakter inipun menunjukkan dominasinya secara bergantian. Untuk memahami hal ini, kalian perlu membaca sebuah kisah dari Ganesha. Bacalah cerita berikut ini! Bacalah dengan penuh perhatian, ulangi membaca hingga 2 sampai 3 kali, sehingga kalian mampu memahami isi ceritanya. Setelah membacanya, kalian dapat berdiskusi dengan teman-teman. Jangan lupa untuk menuliskan poin-poin pentingnya pada kolom yang terletak di bawah cerita. Selamat membaca!

Caritam

Putra Śīva Berkepala Gajah

Kisah ini diangkat dari kitab *Śīva Purāṇa*. Dikisahkan *Śīva* dan *Parwati* telah memiliki seorang putra bernama Kartikeya dan seorang Putri bernama Sundari, keduanya telah tumbuh dewasa, dan masing-masing telah memiliki dan mengemban tanggung jawabnya masing-masing.



Gambar 2.2 Ilustrasi śīva, Parwati dan Ganesha

Parwati merasa kesepian berada di rumahnya, dan berniat menciptakan seorang putra yang akan menjaganya dalam situasi apapun. Kemudian dalam meditasinya yang dalam, Ia membayangkan seorang putra dan membuat patung dari tanah liat. Setelah terbentuk, Ia kemudian berdoa kepada *Śiva*, *Śiva* hadir dalam diri *Parwati* dan menghidupkan patung tersebut. Seorang bayi laki-laki telah hidup di depan *Parwati* yang akan menghiburnya. *Parwati* sangat gembira dan bahagia. Ia bercengkrama dengan bayi ajaib yang penuh dengan anugrah kesaktian dan *Bhakti*.



Gambar 2.3 Ilustrasi *Śiva* dan putranya

Suatu hari *Parwati* ingin mandi, Ia tidak ingin ada seorangpun datang mengganggu ritual mandinya. Ia meminta putranya untuk berjaga di depan ruang mandi dan berpesan agar putranya melaksanakan perintahnya dengan penuh ketaatan. Putranya bersedia melaksanakan tugas tersebut dan mulai berjaga. Beberapa saat kemudian, *Dewa Śiva* datang. Ia ingin menemui *Parwati*. Putranya tidak mengenali bahwa tamu yang datang adalah ayahnya. Ia mencegah *Śiva* memasuki ruangan dan menjelaskan bahwa Ia sedang melaksanakan perintah ibunya. Terjadilah dialog di antara keduanya. Mereka saling mempertahankan keinginan mereka. Kata-kata yang dikeluarkan oleh anak kecil ini, demikian arogan, sombong dan keras kepala. Hal ini membuat *Śiva* menjadi marah. Dialog tidak lagi berguna, merekapun saling beradu kekuatan. Mereka bertarung satu sama lain, *Śiva* melihat kemampuan anak kecil ini. *Śiva* perlu memberi pelajaran penting atas kejadian ini. *Śiva* melepaskan *Tri Sula* nya untuk mengakhiri keangkuhan sang anak.

Tepat setelah kejadian tersebut, *Parwati* telah menyelesaikan ritual mandinya dan keluar ruangan. Ia sangat terkejut melihat apa yang terjadi. Ia menangis dan berteriak juga marah kepada *Śīva*. *Parwati* mengatakan bahwa Ia akan menghancurkan alam semesta beserta isinya. *Śīva* telah berani memisahkan seorang ibu dari putranya. Melihat hal ini, para *Dewa* datang dan bergetar melihat kejadian ini. *Śīva* mencoba menenangkan *Parwati*, dengan mengatakan bahwa, *Śīva* akan memberi anugrah dan menghidupkan kembali putranya dengan syarat mengganti kepala *Ganesha* dengan makhluk lain. Setelah mendengar hal itu, *Parwati* menjadi tenang dan kemudian segera meminta para *Gana*, para *Rsi* dan para *Dewa* untuk membantunya menemukan makhluk yang pertama kali ditemui.

Dalam pencariannya, Para *Gana* menemukan seekor gajah yang sedang mabuk dan tertidur dalam posisi yang melanggar aturan. Atas pelanggaran tersebut, kemudian para *Gana* memenggal kepala gajah tersebut dan membawanya kepada *Śīva* dan *Parwati*. *Śīva* memasang kepala gajah tersebut pada tubuh putranya. dan Putranya hidup kembali, Ia memberi nama *Ganesha*. Ia yang menjadi pemimpin para *Gana*. Ia yang telah dibebaskan dari sifat-sifat keangkupan dan ketamakan.



Gambar 2.4 Ilustrasi Śīva memasang kepala *Ganesha*



Aktivitasku

Setelah kalian membaca cerita di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari cerita tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

1. Siapakah saja nama tokoh dari cerita tersebut?
2. Apa yang dilakukan oleh setiap tokoh dalam cerita tersebut?
3. Bagaimana karakter tokoh dalam cerita diatas?

.....

.....

.....

.....

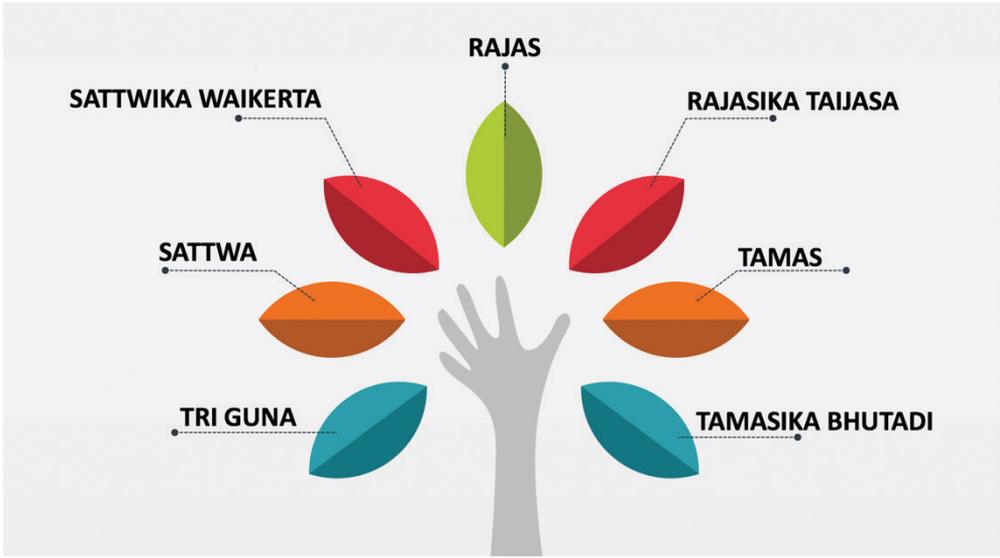
.....

.....

.....

.....

Pembelajaran ini terdiri dari beberapa bagian, untuk mempermudah pemahaman kalian, perhatikan peta konsep berikut ini!



Peta konsep Pembelajaran *Tri Guna*

Kata Kunci: *Tri Guna, Sattwam, Rajas, Tamas, Satwika Waikerta, Rajasika Taijasa, Tamasika Bhutadi.*

Pada Bab ini, kalian akan mempelajari pengertian *Tri Guna*. Dengan memperoleh pemahaman tentang *Tri Guna*, kalian akan mengerti pembagian dari *Tri Guna*, dimana ketiganya memungkinkan dominansi satu sama lain.

A. Pengertian *Tri Guṇa*

Tri Guṇa merupakan kata dalam bahasa sanskerta. Kata *Tri* berarti Tiga (3) dan *Guṇa* berarti sifat. Arti keseluruhannya yaitu tiga sifat dasar segala isi alam yang bersumber pada alam semesta yang disebut Prakreti.

Bagian *Tri Guṇa*:

1. *Sattwam*
2. *Rajas*
3. *Tamas*

Sattwa berasal dari kata *Sat* dan *Twa*. *Sat* berarti benar, dan *Twa* berarti mempunyai sifat. *Sattwam* berarti mempunyai sifat yang benar. Di sini berarti sifat ringan bagi benda dan sifat baik bagi makhluk hidup. Dalam kehidupan manusia, apabila kecenderungan kepribadiannya dominan *Sattwam*, seseorang di sebut sebagai seorang **Satwika Waikerta**.

Rajas (Rajah), berasal dari kata *Raj* yang berarti mengendalikan. *Raj* berarti bersinar, *Raja* berarti yang mengendalikan. Arti *Rajas* dalam *Tri Guṇa* ini berarti sifat yang menjadi penggerak dari segala benda yang ada di alam semesta, dan bagi makhluk hidup berarti sifat yang memberi kekuatan untuk mengerjakan sesuatu atau kekuatan yang menyebabkan makhluk aktif dalam hidupnya. Kecenderungan sifat-sifat seseorang yang dominan *Rajas* disebut sebagai **Rajasika Taijasa**.

Tamas berasal dari urat kata *Tam*, yang berarti susah atau gelap. *Tamas* artinya sifat yang menyebabkan segala makhluk di dalam kegelapan dan kemalasan; bagi benda yang mati *Tamas* ini berarti sifat yang menyebabkan benda itu lamban (statis) atau tidak bergerak. Pada kehidupan seseorang yang dominan, *Tamasika* disebut sebagai **Tamasika Bhutadi**.

Pada makhluk hidup, *Sattwam* sifatnya baik, jernih, dan terang. *Rajas* sifatnya aktif dan penuh gerak; *Tamas* sifatnya kasar, berat, dan gelap. Karakter ataupun wujud dari segala sesuatu yang bersifat *maya* ini ditentukan oleh ketiga *Guṇa* tersebut dalam persentase yang berbeda-beda dan terjalin erat satu sama lain.

Pada manusia, kalau pikirannya bersifat *Sattwam* maka ia cenderung kepada segala kebaikan, menjadi orang yang cerdas, dan bijaksana, kalau pikirannya bersifat *Rajas* maka ia akan menjadi orang yang rajin, aktif, dan kreatif, sedangkan jika pikirannya bersifat *Tamas* maka ia akan menjadi orang yang dungu, malas, dan apatis. Penjabaran ketiga sifat ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 *Tri Guṇa* dalam Aspek Fisik, Moral, dan Mental

Aspek	Sattwa	Rajas	Tamas
Fisik	Merekatkan	Perpaduan	Memisahkan
Moral	Kasih Sayang	Cinta	Benci
Mental	Membebaskan	Persamaan	Menguasai

Menulis Sloka

Mari kita memantapkan pemahaman. Berikut ini disajikan diagram pohon yang memuat sumber-sumber *Śloka* yang menjelaskan tentang *Tri Guṇa*. Cobalah temukan isi *Śloka* tersebut, uraikan pula pemahaman kalian mengenai *Śloka* tersebut pada tabel di bawahnya.



Diagram pohon, *Śloka* yang memuat tentang ajaran *Tri Guṇa*

Tabel 2.2 Isi *Śloka*

No.	Sumber <i>Śloka</i>	Bunyi <i>Śloka</i>	Intisari <i>Śloka</i>	Pendapat
1				

No.	Sumber Śloka	Bunyi Śloka	Intisari Śloka	Pendapat
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

B. Karakteristik Tri Guṇa

Dalam *Lontar Tattwa Jñāna*, disebutkan tentang *Tri Guṇa*. Khususnya pada bab ketiga. Bab ini memuat 4 *Śloka* yang menjelaskan asal-usul dan ciri-ciri Ahankara yang melahirkan *Daśa Indriya*, *Panca Tan Matra*, dan *Panca Maha Bhuta*. Ahankara

dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *ahangkara sang waikrta* adalah buddhi *sattwa*, *ahangkara si taijasa* adalah *Buddhi rajah*, dan *ahangkara sang bhutadi* adalah *Buddhi tamah*. Berdasarkan Lontar ini, maka *Tri Guṇa* adalah bagian dari *Ahankara* atau keegoan. *Tri Guṇa* menjadi sifat *dasar* dalam penciptaan.

Hal senada juga diuraikan dalam *Mahanirwana Tantra* bahwa *Tri Guṇa* sebagai sifat *dasar* penciptaan. *Tri Guṇa* ini disebutkan sebagai *Waikarika* yaitu sifat yang dominan *Sattwika*; *Taijasa* yaitu sifat yang dominan dalam *Rajasika*; dan *Bhutadika* yaitu sifat yang dominan *Tamasika*. Berikut ini secara terperinci dijelaskan karakteristik *Tri Guṇa*.

1. Sattwam



Bagan penjabaran cara hidup dengan sifat *Sattwam*

Sifat Sattwam yaitu sifat tenang, bijaksana, suci, cerdas, jujur, dan disiplin, sifat-sifat ini menjadi sifat bawaannya sejak kelahiran, sebagaimana Yudistira, telah menunjukkan karakter *Sattwam*nya sejak Ia dilahirkan, senantiasa bersyukur, dan tindakannya selalu berhati-hati. *Sattwam* juga diartikan sebagai sifat stabil dan seimbang.

Keseimbangan ini tidak hanya tentang sifat atau karakter manusia, keseimbangan juga ada dalam jenis-jenis makanan. Sebagaimana diuraikan dalam kitab suci:

आयुः सत्त्व बलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः
āyuh-sattva-balārogya-sukha-prīti-vivardhanāḥ
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विक प्रियाः
rasyāḥ snigdhaḥ sthirā hr̥dyā āhārāḥ sātṭvika-priyāḥ

*Bhāgawad Gītā*17.8

Terjemahan:

“Makanan yang menunjang kehidupan, kemuliaan, kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan kepuasan adalah yang mengandung banyak jus atau cairan dan berlemak lembut (baik), mudah mengenyangkan (mengandung banyak serat), lezat, enak rasanya, dan tidak membebani pencernaan, sangat disukai mereka yang bersifat *Sātṭvika* (Radhakrishnan, 2010).

Orang-orang berkarakter *Satwika* akan mempraktikkan segala sesuatunya dengan dasar yang jelas, demikian pula visi dan misinya juga jelas. Seseorang dengan sifat *Sattwam* akan memilih mempraktikkan *Yājña* yang sesuai dengan ketentuan sastra suci, sebagaimana disebutkan dalam *Bhāgawad Gītā* berikut:

अपलकन्सिभिर् यज्जो विधि दिस्तो य इज्यते
apalakansibhir yajno vidhi-disto ya ijyate
यस्तव्यम् एवेति मनः समधय स सत्त्विकः
yAṣṭavyam eveti manah samadhaya sa satvikah

*Bhāgawad Gītā*17.11

Terjemahan:

“Persembahan yang dilakukan dengan niat yang mulia, yakni tanpa mengharapkan imbalan, tetapi semata karena diyakini sebagai perbuatan baik dan baik untuk dilakukan, adalah bersifat *Sātṭvika*.”

Selain memilih makanan dan praktik *Yājña* yang dilakukan oleh seorang yang bersifat *Sattwam*, kita juga dapat mengamatinya dalam tapa brata yang dipilihnya sebagai gaya hidup. Tapa Brata yang dilakukan oleh orang *Satwika* adalah:

1. *Sariram Tapa* yaitu tapa brata ragawi (*Bhāgawad Gītā*, 17.14)
2. *Vakyam Tapa* yaitu tapa brata dalam ucapan (*Bhāgawad Gītā*, 17.15)
3. *Manasa Tapa* yaitu tapa brata dalam pikiran (*Bhāgawad Gītā*, 17.16)

Orang yang mempraktikkan ketiga Tapa brata ini sebagai *Tri* tunggal di sebut sebagai tapa brata *Satwika* sebagaimana di sebutkan dalam *Śloka* berikut ini:



श्रद्धया परया तप्तं तपस् तत् त्रिविधं नरैः
śraddhayā parayā taptam tapas tat tri-vidham naraiḥ
 अफलाकाङ्क्षिभिर् युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते
aphalākāṅkṣibhir yuktaiḥ sāttvikam paricakṣate

Bhāgawad Gītā17.17

Terjemahan:

Mereka yang menjalani tritunggal tapa-brata tersebut dengan penuh keyakinan, dan tanpa mengharapkan imbalan materi, adalah disebut *Sāttvika*.

(Radhakrishnan, 2010)

Keutamaan seorang yang memiliki sifat *Sattwam*, ia pun akan melaksanakan dana punia dengan melandaskan tindakannya bersifat *Sattwam*. Perhatikan *Śloka* berikut ini:

दातव्यम् इति यद् दानं दीयते नुपकारिने
dātavyam iti yad dānam diyate'nupakāriṇe
 देशे काले च पात्रे च तद् दानं सात्त्विकं स्मृतम्
dēśe kāle ca pātre ca tad dānam sāttvikam smṛtam

Bhāgawad Gītā17.20

Terjemahan:

Berderma secara tulus, tanpa mengharapkan imbalan; pada saat dan tempat yang tepat; kepada orang yang tepat dan layak untuk menerimanya - disebut *Sāttvika*.

(Radhakrishnan, 2010)

2. Rajas



Bagan Penjabaran cara hidup dengan sifat *Rajas*

Sifat *Rajas* yaitu sifat aktif dan dinamis, lincah, gesit, kasar, dan keras. memahami sifat *Rajas* ini, kita lihat dalam caranya memilih makanan, sifat *Rajas* akan menyukai makanan *Rajas* pula.

कङ्कलु लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रूक्ष विदाहिनः
kaṭṭv-amlā-lavaṇāty-uṣṇa-tīkṣṇa-rūkṣa-vidāhinaḥ
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः
āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha-śokāmaya-pradāḥ

*Bhāgawad Gītā*17.9

Terjemahan:

Makanan yang (terlampau) pahit, asam, asin, pedas, berbumbu banyak, kering, dan membakar badan; menyebabkan kesusahan, kesedihan, dan penyakit; adalah disukai mereka yang bersifat *Rājasī*. (Radhakrishnan, 2010)

अभिसन्धाय तु फलं दम्भार्थम् अपि चैव यत्
abhisandhāya tu phalaṁ dambhārtham api caiva yat
इज्यते भरत श्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम्
ijyate bharata-śreṣṭha taṁ Yājñam viddhi rājasam

*Bhāgawad Gītā*17.12

Terjemahan:

Wahai Arjuna, persembahan yang dilakukan untuk berpamer, atau untuk suatu imbalan, adalah bersifat *Rājasī*. (Radhakrishnan, 2010)

सत्कार मान पूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्
satkāra-māna-pūjārtham tapo dambhena caiva yat
क्रियते तद् इह प्रोक्तं राजसं चलम् अध्रुवम्
kriyate tad iha proktaṁ rājasam calam adhruvam

*Bhāgawad Gītā*17.18

Terjemahan:

Tapa-brata yang dilakukan untuk pamer, untuk memperoleh pengakuan dan pujian, ataupun untuk tujuan lain atau harapan tertentu, adalah bersifat *Rājasī*, penuh birahi, tidak stabil, dan hasilnya pun tidak langgeng (Radhakrishnan, 2010)

यत् तु प्रत्युपकारार्थं फलम् उद्दिश्य वा पुनः
yat tu pratyupakārārtham phalam uddiśya vā punaḥ
दीयते च परिक्लिष्टं तद् दानं राजसं स्मृतम्



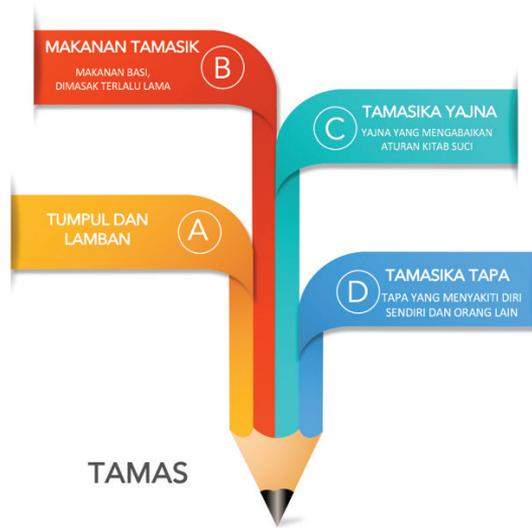
dīyate ca parikliṣṭam tad dānam rājasam smṛtam

*Bhāgawad Gītā*17.21

Terjemahan:

Pemberian hadiah atau berderma secara tidak tulus, dengan tujuan mendapatkan suatu imbalan; atau, untuk mendapatkan pengakuan dan sebagainya, adalah bersifat *Rājasī*. (Radhakrishnan, 2010)

3. Tamas



Bagan Penjabaran cara hidup dengan sifat *Tamas*

Sifat *Tamas* yaitu sifat lamban. Seseorang dengan sifat *Tamas* akan cenderung menyukai makanan yang sesuai dengan pola karakternya. Makanan yang tergolong *Tamas* yaitu:

यातयामं गत रसं पूति पर्युषितं च यत्
yātay-āmaṁ gata-rasam pūti paryuṣitam ca yat
उच्छिष्टम् अपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्
ucchiṣṭam api cāmedhyam bhojanam tāmasa-priyam

*Bhāgawad Gītā*17.10

Terjemahan:

Makanan yang dimasak secara tidak higienis, masih (atau, setengah) mentah, maupun yang sudah basi; tanpa rasa, tercemar, dan tidak bersih adalah kesukaan mereka yang bersifat *Tāmasī*. (Radhakrishnan, 2010)

विधिहीनम् असृष्टान्नं मन्त्रहीनम् अदक्षिणम्
vidhi-hīnam asṛṣṭānnam mantra-hīnam adakṣiṇam
श्रद्धा विरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते
śraddhā-virahitaṁ Yājñam tāmasaṁ paricakṣate

Bhāgawad Gītā17.13

Terjemahan:

Persembahan yang tidak sesuai dengan anjuran susastra; tanpa (berbagi) makanan, tidak diiringi oleh doa atau *mantra*, tanpa pemberian sesuatu kepada yang memfasilitasinya, tanpa kesucian hati dan keyakinan – adalah bersifat *Tāmasī*. (Radhakrishnan, 2010)

मूढ ग्राहेणात्मनो यत् पीडया क्रियते तपः
mūḍha-grāheṇātmano yat pīḍayā kriyate tapaḥ
परस्योत्सादनार्थं वा तत् तामसम् उदाहृतम्
parasyotsādanārthaṁ vā tat tāmasam udāhṛtam

Bhāgawad Gītā17.19

Terjemahan:

Tapa-brata yang dilakukan dengan tujuan bodoh, dengan cara menyakiti diri; atau, untuk menyakiti makhluk lain adalah bersifat *Tāmasī*. (Radhakrishnan, 2010)

अदेशकाले यद् दानम् अपात्रेभ्यश्च दीयते
adeśa-kāle yad dānam apātrebhyaś ca dīyate
असत्कृतम् अवज्ञातं तत् तामसम् उदाहृतम्
asat-kṛtam avajñātaṁ tat tāmasam udāhṛtam

Bhāgawad Gītā17.22

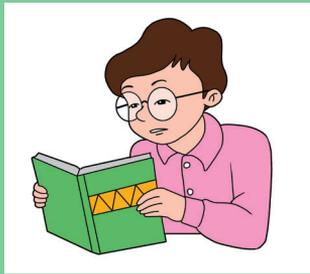
Terjemahan:

Berderma atau memberi hadiah tanpa ketulusan niat, dengan rasa kesal, tidak pada tempatnya, tidak tepat, dan kepada seseorang yang tidak layak untuk menerimanya disebut *Tāmasī*. (Radhakrishnan, 2010)



<i>Sattwam</i>	<i>Rajas</i>	<i>Tamas</i>
----------------	--------------	--------------

Jenis – Jenis Orang

Bijaksana dan tenang	Aktif	Malas
		
Saintist, Penyair, dan Filosof	Olahragawan	Makan dan tidur lebih dari yang diperlukan

Kualitas

Religius	Kejam dan bengis	Jahat
		
<i>Bhakti</i> Ring Dewa	Liar, suka heboh	Menganiaya orang lain

Tindakan

Pengetahuan	Dukha derita	Kegilaan dan Ilusi
		
Membaca buku	Keinginan yang tak terbatas	Merokok

Sattwam	Rajas	Tamas
---------	-------	-------

Kebahagiaan

Sulit di awalnya, kemuliaan kemudian	Kesenangan di awalnya, Duka derita kemudian	Khayalan dari awal hingga akhir
		
Bangun pagi hari, kemudian mandi	Makan banyak coklat, sakit gigi kemudian	Minum-minuman keras

Kepuasan

Kesederhanaan, Kebersihan, Pengendalian Diri, dan Tanpa Kekerasan	Pekerja Keras	Penyiksaan diri dan melukai diri sendiri
		
Melakukan sesuatu kegiatan atau pekerjaan untuk mendapatkan kebahagiaan dan pengetahuan	Melakukan sesuatu kegiatan atau pekerjaan untuk mendapatkan penghargaan dan imbalan	Pekerjaan yang dilakukannya tidak baik untuk dirinya maupun untuk orang lain

Sattwam	Rajas	Tamas
---------	-------	-------

Membuat Keputusan

Keputusan yang diambil untuk masa depan yang lebih baik dan mulia	Keputusan yang diambil untuk masa depannya belum memiliki visi yang jelas	Keputusan yang diambil untuk masa depan merugikan dan membawanya pada masa depan yang suram
		
Mengikuti jalan Dharma	Keinginan yang tak terbatas	Mengikuti jalan Adharma

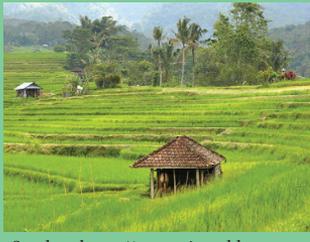
Perilaku

Penuh Rasa Hormat	Penuh Gairah	Senang melihat orang lain susah
		
Mempraktikkan Padasevanam (<i>Sujud Bhakti</i>) kepada orang tua	Sangat Aktif dan ambisius	Berbicara Kasar kepada orang lain

Mari kita pelajari pengaruh *Tri Guna* terhadap berbagai aspek penciptaan.

<i>Sattwam</i>	<i>Rajas</i>	<i>Tamas</i>
Binatang		
Sapi	Harimau	Serigala
 <p>Sumber: https://distuanak.beraukab.go.id</p>	 <p>Sumber: https://m.kbr.id</p>	 <p>Sumber: https://cdn.idntimes.com</p>
<p>Makan hanya makanan yang segar dan higienis, Memproduksi susu untuk makhluk lain</p>	<p>Membunuh dan memakan daging daging makhluk lain, sifat agresif, galak dan sangat gelisah</p>	<p>Serigala memakan apapun yang tersisa dari hewan lain. Hewan pemalas dan aktif di malam hari</p>
Waktu		
Pagi Hari <i>Brahma Muhurta</i>	Siang Hari	Malam Hari
 <p>Sumber: https://cdns.kling.com</p>	 <p>Sumber: https://images.bisnis-cdn.com</p>	 <p>Sumber: https://img.idxchannel.com</p>
<p>Sangat tenang dan damai, pikiran bekerja lebih baik selama waktu ini</p>	<p>Waktu yang penuh gairah, seseorang menggunakan waktu ini untuk menggapai sesuatu yang dicita-citakan</p>	<p>Waktu malam membuat kita mengantuk dan kita merasa malas, pikiran tidak memiliki arah yang jelas</p>

Tempat

Desa	Kota	Bar
 <p>Sumber: https://www.simpeldesa.com</p>	 <p>Sumber: https://cdn.idntimes.com</p>	 <p>Sumber: https://st10.cannypic.com</p>

Makanan

Makanan sehat dan segar	Makanan Panas dan Pedas	Makanan tidak Sehat
 <p>Sumber: https://soc-phoenix.s3.amazonaws.com</p>	 <p>Sumber: https://japanesestation.com</p>	 <p>Sumber: https://image-cdn.medkomtek.com</p>
<p>Makanan sehat dan segar membawa kebahagiaan dan kepuasan</p>	<p>Makanan yang terlalu panas, menyengat, asam, menyebabkan gangguan pada tubuh dan pikiran</p>	<p>Makanan yang berbau tidak enak, didapat dengan cara kekerasan, menyebabkan penyakit dan membuat orang menjadi keras hati</p>

Aktivitasku

Berdasarkan pada *Śloka-Śloka Bhāgawad Gītā* tersebut diatas, kalian perlu memahami secara sempurna karakteristik dari *Satwam*, *Rajas* dan *Tamas*, untuk itu isilah tabel berikut ini!

Cara pengisian tabel di bawah adalah dengan menuliskan jenis makanan yang sesuai dengan sifatnya, kualitas *Yājña* yang di praktikkan, tapa brata yang dikembangkan, dan kegiatan *Dana Punia* yang dilakukan.

<i>Tri Guṇa</i>	Jenis Makanan yang Menunjang	Praktik Yajña yang Dilakukan	Tapa Brata yang Dilakukan	Dana Punia yang Dilakukan
<i>Sattwam</i>				
<i>Rajas</i>				
<i>Tamas</i>				

C. Upaya Menyeimbangkan *Tri Guṇa* dalam Kehidupan

Kita perlu mengenali kecenderungan yang dapat timbul dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Berikut ini merupakan upaya menyeimbangkan sifat-sifat *Tri Guṇa*, di antaranya:

1. Berlatihlah memiliki pikiran *Satwika* seperti kejujuran, kebebasan, kelembutan, kekuatan, keagungan, ketangkasan, kehalusan, dan keindahan.
2. Berhati-hati terhadap pikiran *Rajasika* seperti kekejaman, keangkuhan, kekerasan, keserakahan, kecerobohan, dan ketidakmantapan.
3. Hindarilah pikiran *Tamasika* seperti kemalasan, pengecut, lesu, pembunuh, kesedihan, kebisuan, yang pada dasarnya merugikan manusia.
4. Mengembangkan 4 jenis *Buddhi*, yaitu:
 - a. *Dharma Buddhi*, yaitu melaksanakan *Dharma* seperti perbuatan mulia, tapa, sila, yajña, dan dana punia.
 - b. *Jñāna Buddhi*, yaitu memperoleh pengetahuan dengan benar.
 - c. *Vairagya Buddhi*, yaitu ketidakterikatan terhadap kesenangan baik yang dilihat maupun yang didengar, termasuk keterikatan pada badan yang sehat.
 - d. *Aisarya Buddhi*, yaitu keseimbangan dalam kesenangan (*bhoga*), kesenangan kecil (*upabhoga*), dan kesenangan besar (*paribhoga*).

Selain mengembangkan karakter mulia sebagaimana dijabarkan di atas, kita juga perlu memahami apabila *Sattwam*, *Rajas*, dan *Tamas* saling mendominasi. Berikut ini sebab akibat dari pikiran yang dipengaruhi oleh *Tri Guṇa* yaitu :

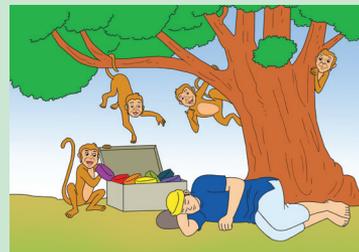
- 1) Pikiran *Satwika* yang sangat kuat merupakan pikiran yang tidak tercemar, pikiran yang suci, pikiran yang jernih, dan baik. Pikiran *Satwika* dapat membuka jalan menuju Mokṣa. Pikiran *Satwika* menyebabkan atma mencapai Mokṣa karena pikiran itu jernih, bersih dan suci.
- 2) Pikiran *Satwika* dan *Rajasa* sama kuat, maka ajaran *Dharma* dapat terlaksana. Dalam hal ini dikatakan bahwa pikiran *Satwika* bersatu dengan pikiran *Rajasa*.
- 3) Pikiran *Satwika*, *Rajasa* dan *Tamasa* sama kuat. Apabila pikiran *Satwika*, *Rajasa* dan *Tamasa* sama kuat, maka kita akan lahir sebagai manusia, karena ketiga unsur tersebut memenuhi keinginan masing-masing. Ketiga sifat tersebut pada hakikatnya saling tarik-menarik.
- 4) Pikiran *Rajasa* yang sangat kuat. Jika pengaruh *Rajasa* sangat kuat, maka pikiran akan diliputi oleh amarah. Jika pikiran dipenuhi oleh rajah, maka kekuatan amarahlah yang bekerja dalam melakukan perbuatan.
- 5) Pikiran *Tamasa* yang sangat kuat. Jika pengaruh *Tamasa* sangat kuat, maka pikiran akan menjadi jahat, lesu, dan bingung. Pengaruh *Tamasa* terhadap pikiran menyebabkan Atma lahir menjadi hewan seperti ternak, binatang buas, burung, binatang melata, dan ikan.

Caritam

Tiga Penjual Topi

Dahulu kala ada tiga bersaudara Tuan Tamo Guna, Tuan Rajo Guna dan Tuan Sattva Guna yang akan melakukan perjalanan dari desa mereka ke kota terdekat untuk menjual topi. Mereka harus melintasi hutan kecil untuk mencapai kota. Salah satu dari mereka akan pergi di pagi hari, yang kedua di siang hari, dan yang ketiga di malam hari.

Suatu hari Tuan Tamo Guna, sedang melintasi hutan di pagi hari. Dia menjadi lelah, berbaring, dan tidur di bawah pohon besar. Saat dia bangun dia melihat bahwa semua topinya hilang. Dia menyadari bahwa monyet di pohon telah mencuri topinya. Dia menjadi sedih dan tertekan. Dia mulai menangis dan kembali ke desanya.



Gambar 2.5 Ilustrasi monyet dan penjual topi

Sore harinya saudara kedua, Tuan Rajo Guna, berangkat ke kota. Saat dia sedang melintasi hutan, dia juga menjadi lelah dan beristirahat di bawah pohon besar yang sama. Ketika dia bangun, dia menyadari bahwa monyet di pohon telah mencuri topinya. Dia menjadi sangat marah sehingga dia mulai mengutuk monyet. Dia mengucapkan kata-kata buruk dan berteriak sekeras mungkin. Akhirnya dia menjadi lelah ketika monyet tidak mengembalikan topinya. Jadi, dengan frustrasi dia kembali ke desanya.

Berikutnya Tuan Sattva Guna pergi ke kota. Dia juga menjadi lelah dan tidur di bawah pohon yang sama di hutan tersebut. Ketika dia bangun, dia menemukan bahwa monyet di pohon telah mencuri topinya juga. Dia tidak menjadi sedih atau marah. Dengan kepala dingin dia berpikir sejenak dan mendapatkan sebuah ide.

Dia melepaskan topinya sendiri dan menunjukkannya kepada monyet. Ketika monyet melihat seperti ini, setiap monyet menirunya, para monyet melepas topinya dan menunjukkan kepada penjual topi. Kemudian penjual topi itu melemparkan topinya ke tanah dengan sekuat tenaga. Mencoba menirunya, para monyet pun melemparkan topi mereka ke tanah dengan sekuat tenaga. Penjual topi yang cerdas mengumpulkan semua topi ini dan menjualnya di pasar kota untuk mendapatkan keuntungan besar.



Pendapatku

Setelah membaca cerita tersebut di atas, tuliskanlah nilai moral dari cerita tersebut pada kolom di bawah ini!

.....

.....

.....

.....



Tahukah kamu, karakteristik generasi milenial?

Berdasarkan pada buku profil Generasi Milenial Indonesia yang di terbitkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (2018), berikut ini adalah karakteristik generasi milenial:

1. Minat membaca secara konvensional kini sudah menurun karena lebih memilih membaca lewat *smartphone* mereka.
2. Milenial wajib memiliki akun sosial media sebagai alat komunikasi dan pusat informasi.
3. Milenial pasti lebih memilih ponsel daripada televisi.
4. Milenial menjadikan keluarga sebagai pusat pertimbangan dan pengambil keputusan mereka.

Dalam aspek bekerja, disebutkan bahwa para milenial dalam bekerja memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Para milenial bekerja bukan hanya sekedar untuk menerima gaji, tetapi juga untuk mengejar tujuan (sesuatu yang sudah dicita-citakan sebelumnya).
2. Milenial tidak terlalu mengejar kepuasan kerja, namun yang lebih milenials inginkan adalah kemungkinan berkembangnya diri mereka di dalam pekerjaan tersebut (mempelajari hal baru, *skill* baru, sudut pandang baru, mengenal lebih banyak orang, mengambil kesempatan untuk berkembang, dan sebagainya).
3. Milenial tidak menginginkan atasan yang suka memerintah dan mengontrol.
4. Milenial tidak menginginkan *review* tahunan, milenials menginginkan *on going conversation*.
5. Milenial tidak terpikir untuk memperbaiki kekurangannya, milenial lebih berpikir untuk mengembangkan kelebihanannya.

Bagi milenial, pekerjaan bukan hanya sekedar bekerja namun bekerja adalah bagian dari hidup mereka.



Refleksi

Tujuan utama mempelajari *Tri Guna* adalah menyadari karakter yang dominan yang ada dalam diri kalian masing-masing. Apakah kalian menemukan tujuan tersebut setelah mempelajari bab tentang *Tri Guna* ini? Cobalah kalian tanyakan kepada diri sendiri? Jujurlah terhadap diri kalian sendiri. Apakah selama pembelajaran berlangsung muncul perenungan-perenungan tentang sifat-sifat yang ada pada diri sendiri? Apabila itu belum terjadi, coba lakukan perenungan atau refleksi itu sekarang. Pertanyaan-pertanyaan berikut ini akan membantu kalian merenungkan pembelajaran ini dengan baik.

1. Sifat apa yang paling menonjol dalam diri kalian sesuai dengan pembelajaran *Tri Guna*?
2. Apakah sifat tersebut dapat membantu kalian mengenali diri sendiri secara lebih baik?
3. Adakah sesuatu yang kalian belum pahami dalam pembelajaran *Tri Guna*?!?
4. Perubahan apa yang kalian rasakan setelah mempelajari *Tri Guna*?! Adakah hal baru yang kalian rasakan?!
5. Perubahan sikap dan perilaku apa yang ingin kalian tumbuhkan setelah mempelajari *Tri Guna*?!?
6. Keterampilan apa saja yang kalian dapat kembangkan setelah mempelajari *Tri Guna*?!?

Setelah melakukan dialog dengan diri sendiri, tuliskanlah dalam buku harian kalian. Kalian juga dapat membagikan refleksi ini kepada teman-teman di kelas kalian.

I. Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang benar!

1. Dalam *Śīva Purāṇa*, dikisahkan Raja Kubera sedang melakukan sebuah *Yājña* berupa Jamuan makan kepada para *Dewa*, para *Rsi* dan umat manusia. Kubera mengundang *Dewa Śīva*, Namun *Dewa Śīva* tidak hadir dan diwakili oleh Ganesha. Kubera bermaksud memamerkan kekayaannya. Berdasarkan kualitasnya, *Yājña* yang dilaksanakan oleh Kubera adalah...
 - A. *Satwika*
 - B. *Rajasika*
 - C. *Tamasika*
 - D. Nista
 - E. Naimitika
2. Melaksanakan *Sarira Tapa*, *Vakyam Tapa*, dan *Manasa Tapa* adalah *Tapa Brata* yang dilaksanakan oleh seseorang yang ingin mengembangkan karakter.....
 - A. Satwam
 - B. *Rajas*
 - C. *Tamas*
 - D. Mulia
 - E. Baik
3. Kombinasi dari *Tri Guṇa* di dalam diri seseorang berbeda-beda. Seseorang yang dominan memiliki sifat *Satwam* disebut dengan...
 - A. Sattwam
 - B. Satwika Waikerta
 - C. *Rajas*
 - D. Rajasika Taijasa
 - E. *Tamas*
4. Apabila seseorang didominasi oleh sifat *Rajas* disebut dengan...
 - A. Rajasika Taijasa
 - B. Satwika Waikerta
 - C. Sattwam
 - D. *Rajas*
 - E. *Tamas*

5. Ketiga *Guṇa* (*Tri Guṇa*) harus dilampaui agar kita dapat membebaskan diri dari ketiga sifat ini. Upaya melampaui ketiga sifat ini akan menjadi lebih mudah apabila kita sudah didominasi dengan sifat.....
- Tamasika Bhutadi
 - Rajasika Taijasa
 - Satwika Waikerta
 - Sattwam
 - Rajas

II. Pilihan Ganda Kompleks

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih beberapa (lebih dari satu) pilihan jawaban yang benar!

1. Bacalah *Śloka* berikut ini!

सत्त्वात् सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च
sattvāt sañjāyate jñānaṁ rajaso lobha eva ca
 प्रमाद मोहौ तमसो भवतो ज्ञानम् एव च
pramāda-mohau tamaso bhavato'jñānam eva ca
Bhāgawad Gītā, 14.17

Terjemahan: Kebijakan adalah hasil dari *Sattva*; keserakahan, niscaya adalah hasil dari *Rajas*; ketidakpedulian, keterikatan, dan ketidaktahuan adalah hasil dari *Tamas*. (Radhakrishnan, 2010)

Berdasarkan pada *Śloka* tersebut diatas, makna *Śloka* tersebut adalah....

- Śloka* ini berfungsi sebagai alat untuk menguji diri sendiri
 - Kita perlu menjadi peka sehingga hidup kita tidak penuh dukha atau menjadi sia-sia karena pengaruh *Rajas* dan *Tamas*
 - Kita tidak sadar ketika kita serakah
 - Menarik diri menuju Satwika
 - Setelah berada dalam dominasi Sattwa menjadi lebih mudah melampaui ketiganya
2. Pembelajaran *Tri Guṇa* ini mengajarkan kepada kita untuk mengenali karakteristik dari masing-masing *Guṇa* tersebut. Selain itu, tujuan lain mempelajari *Tri Guṇa* adalah....

-
- A Melampaui ketiga sifat tersebut
- B Setiap pengalaman dari ketiga sifat tersebut sama pentingnya
- C Mengenali ciri-ciri orang yang telah melampaui ketiga sifat tersebut
- D Kita akan tetap berada dalam pengaruh ketiga *Guṇa*, namun kita “tidak terkendali” olehnya
- E Memiliki kemampuan menyadari ketiga sifat tersebut
-

3. Berilah tanda ceklis pada kotak yang tersedia. Sikap atau perilaku yang menunjukkan sifat *Sattwam* adalah....

-
- | | | |
|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bersyukur | <input type="checkbox"/> Penuh hormat | <input type="checkbox"/> Ambisius |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dukha derita | <input type="checkbox"/> Sopan | <input type="checkbox"/> Jahat |
| <input type="checkbox"/> Pengendalian Diri | <input type="checkbox"/> Bersih | <input type="checkbox"/> Sederhana |
| <input checked="" type="checkbox"/> Penuh gairah | <input type="checkbox"/> Berpengetahuan | <input type="checkbox"/> Bahagia |
-

4. Bacalah pernyataan berikut ini!

- 1) Makan makanan sehat, mendengarkan musik
- 2) Mempraktikkan meditasi
- 3) Membaca buku
- 4) Membersihkan rumah
- 5) Mengendarai motor tanpa helm

Berdasarkan pilihan kegiatan pada pernyataan tersebut, yang merupakan kegiatan untuk menanamkan sifat *Sattwam* adalah....

-
- A 1 dan 3
- B 1 dan 2
- C 2 dan 3
- D 3 dan 4
- E 4 dan 5
-

5. Bacalah pernyataan berikut ini!

- 1) Mampu mengamati segala tindakan diri
- 2) Menjadi saksi atas pengaruh *Tri Guṇa*
- 3) Tidak terganggu oleh apapun yang terjadi karena fungsi sifat-sifat *Tri Guṇa*
- 4) Menerima kehidupan ini
- 5) Dikuasai oleh sifat-sifat *Tri Guṇa*

Berdasarkan pernyataan tersebut diatas, ciri-ciri tindakan seseorang yang telah menguasai *Tri Guṇa* adalah....

-
- A 1 dan 2
- B 1 dan 3
- C 2 dan 3
- D 3 dan 4
- E 4 dan 5
-

III. Essay

Jawablah Pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Mengapa *Tri Guṇa* disebut sebagai tiga sifat dasar penciptaan alam semesta? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bacalah cerita singkat berikut ini!

Ekaḥ jambūkaḥ asti. Saḥ ekadā āhārārthaṁ vane bhramati. Ekatra saḥ drākṣālatām paśyati. Latāyām anekāni drākṣāphalāni santi. Tāni pakvāni. Jambūkaḥ “adya mama drākṣāphalānām bhojanam” iti cintayati. Drākṣām labdum upari utpatati. Kintu drākṣāphalāni na prāpnoti. Jambūkaḥ punaḥ punaḥ. Utpatati. Tathāpi phalāni na prāpnoti. Jambūkaḥ kupitaḥ bhavati. Saḥ tāni drākṣāphalāni dūṣayati. “Drākṣāphalāni āmlāni” iti vadati. Anantaram svasthānam gacchati.

Ada seekor Rubah. Setiap hari ia mencari makanan di sekitar hutan. Di suatu tempat, ia melihat tanaman anggur. Tanaman tersebut memiliki buah yang banyak. Rubah tersebut berpikir, “Hari ini aku makan anggur”. Buah anggur tersebut memiliki ranting yang tinggi, Rubah mencoba memetik buahnya dengan melompat-lompat, namun tetap belum mendapatkan buahnya. Rubah mulai marah. Ia mulai melampiaskan kemarahannya pada pohon anggur dan mengatakan “buah anggur ini masam”. Kemudian ia pergi meninggalkan pohon anggur tersebut.

Berdasarkan pada cerita tersebut, uraikan pendapat kalian tentang cerita tersebut, nilai apa yang bisa kita petik? Apakah ada kaitannya dengan *Tri Guṇa*? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Terdapat beberapa cara untuk menetralkan kekuatan *Tri Guna* dalam diri kita dan membebaskan diri dari pengaruh *Tri Guna* tersebut sebagaimana diuraikan dalam bab ini. Adakah cara lain yang dapat dikembangkan untuk membantu diri sendiri dalam upaya membebaskan diri dari ikatan *Tri Guna*? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IV. Penilaian Kinerja

Isilah jurnal individu berikut ini! Petunjuk pengisian jurnal harian ini adalah:

- a) Amati dan programlah diri kalian dalam satu minggu. Catatlah pada kolom-kolom sesuai pernyataan. Misalnya pernyataan pertama, jam berapa bangun tidur? isilah dengan waktu ketika kalian bangun tidur di pagi hari, kemudian keesokan harinya juga dicatat sampai penuh selama satu minggu. Jangan lupa untuk mencatat tanggalnya.
- b) Apabila kalian telah menyelesaikan *challenge* ini, cobalah buat refleksinya. Pikirkan perubahan apa yang telah kalian lakukan pada diri sendiri. Bila membutuhkan bantuan orang tua, cobalah untuk berdiskusi dengan orang tua kalian. Selamat mencoba!

Pernyataan	Tanggal						
Jam berapa bangun tidur?							
Berapa jam tidur?							
Berapa jam kalian dapat mempraktikkan Mona							
Berapa kali berpuasa?							



Pengayaan

Selamat kepada kalian yang telah menyelesaikan pembelajaran *Tri Guṇa* hingga mencapai ketuntasan. Kalian juga perlu terus mengembangkan diri dengan mempelajari cara-cara mengendalikan *Tri Guṇa* melalui:

1. Pembelajaran *Bhāgawad Gītā Adhyaya 14*.
2. Pembelajaran dalam teks-teks kearifan lokal seperti *Vratti Sāsana* dan *Tattwa Jñāna*.
3. Mempelajari cara-cara menetralsir pengaruh *Tri Guṇa* yang ada pada ritual Hindu seperti pada *Banten Peras* dan *Banten Prayascitta*.

Bab 3

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis: Ni Made Adnyani
ISBN: 978-602-244-571-5 (jil.3)

मोक्ष *Mokṣa*

Subhāṣitam Kalimat Mutiara

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्

Ayaṁ nijah paro veti gaṇanā laghucetasām

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्

Udāracaritānām tu vasudhaiva kuṭumbakam

Pikiran tentang “ia milikku atau dia milik orang lain” hanya muncul dalam orang-orang yang berpikiran sempit. Bagi orang berpikiran luas, seluruh dunia adalah keluarga mereka.

Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran materi *Mokṣa* melalui berbagai metode dan model Pembelajaran, peserta didik mampu menganalisis ajaran *Mokṣa* sebagai tujuan tertinggi, Cara untuk mencapai *Mokṣa* serta penerapan ajaran *Mokṣa* dalam kehidupan keluarga dan masyarakat melalui ruang-ruang diskusi, berpikir kritis peserta didik mampu menjadi pelajar yang sejalan dengan profil Pancasila.

Perhatikan gambar balon di samping!

Apakah yang ada di dalam balon tersebut?

Apakah udara di dalam balon terpisah dengan udara yang ada di luar balon?

Apabila balon tersebut pecah, kemana perginya udara yang ada di dalam balon tersebut?

Apakah udara di dalam balon menghilang?

Apa hubungan balon dengan materi *Mokṣa* yang akan kita pelajari?



Gambar 3.1 Ilustrasi Balon

Pembelajaran Pendidikan agama Hindu di kelas XII ini akan kita lanjutkan pada aspek *Srādha* melalui capaian pembelajaran tentang *Mokṣa*. Kalian telah mempelajari aspek *Veda* pada capaian pembelajaran pertama, kemudian dilanjutkan dengan aspek *Susila* dengan capaian pembelajaran tentang *Tri Guna*. Pada capaian pembelajaran ini, kita akan mempelajari *Mokṣa* untuk memahami tujuan dari perjalanan panjang kehidupan kita. मोक्षार्थं जगद्विधाय च इति धर्मं *Mokṣartham jagadhitaya ca iti Dharma*. Mencapai *Mokṣa* dan jagadhitaya adalah *Dharma*.

Perjalanan kehidupan kita masing-masing berbeda satu sama lain. Melewati berbagai pengalaman yang membantu diri kita menjadi semakin dewasa dan bijaksana. Kita dapat mengambil salah satu contoh perjalanan hidup para *Rsi*, para orang suci, *āwatara*, para raja, dan lainnya. Mengawali pembelajaran ini kita akan membaca kisah persalanan Raja Yudistira bersama istri dan saudara-saudaranya menuju Puncak Himalaya yang dimuat dalam *Swarga Rohana Parwa Mahābhārata* (Subramanian, 2018).

Bacalah cerita berikut ini! Bacalah dengan perhatian penuh, ulangi membaca hingga 2 sampai 3 kali, sehingga kalian mampu memahami isi ceritanya. Setelah membacanya, kalian dapat berdiskusi dengan teman-teman. Jangan lupa untuk menuliskan poin-poin pentingnya pada kolom yang terletak di bawah cerita. Selamat membaca!

Perjalanan Pandawa dan Draupadi Menuju Himalaya

Atas petunjuk dari *Bhagawan Vyasa*, setelah dilaksanakan upacara penobatan Parikesit putra Arjuna menggantikan Raja Yudhistira, Para Pandawa bersama Draupadi memutuskan meninggalkan kerajaan untuk hidup sebagai pertapa di hutan. Mereka memasuki hutan dan melewati beberapa gunung dan lembah. Ketika mencapai gunung Mahameru, *Dewa Agni* menemui Arjuna dan meminta agar semua senjata saktinya di *pralina*.



Gambar 3.2 Ilustrasi perjalanan Pandawa menuju Himalaya

Perjalanan dilanjutkan, seekor anjing mengikuti perjalanan mereka. Mereka pun berjalan melewati Sungai Gangga, bahkan sampai pula di gurun pasir. Di tempat itulah, Draupadi meninggal dunia. Di antara para Pandawa, Bimalah yang paling mencintai Draupadi. Dalam kesedihannya, Bima bertanya kepada kakaknya mengapa Draupadi meninggal dunia lebih dulu? Yudhistira pun menjawab, bahwa dalam membagi cinta kepada kelima Pandawa, Draupadi sebagai manusia biasa tetaplah tidak bisa adil. Dari kelima Pandawa, hanya Arjuna ‘sang pemenang sayembara’ atas dirinyalah yang paling dicintainya.



Gambar 3.3 Ilustrasi Pandawa diikuti seekor Anjing

Berselang beberapa hari setelah kematian Draupadi dalam perjalanan mereka, Sahadewa putra Pandu dari Dewi Madrim pun meninggal. Sekali lagi Bima pun bertanya dengan sedihnya kepada kakaknya yang dijawab bahwa semasa hidup Sahadewa sangat sombong atas kemampuannya ‘melihat’ masa depan. Belum hilang kesedihan mereka, Nakula pun menyusul Sahadewa. Sekali lagi Yudhistira menjelaskan kepada kedua adiknya, bahwa Nakula pun tidak dapat mengikuti perjalanan mereka sebagai pertapa karena semasa hidup ia merasa dirinya paling tampan tanpa tandingan.

Dalam perjalanan, mereka melewati berbagai kesulitan dan kesedihan, kehilangan saudara-saudaranya. mereka berupaya menguatkan satu sama lain agar perjalanan mereka berhasil, sehingga dapat senantiasa bersama-sama. Namun ternyata Arjuna pun tidak kuat mengikuti perjalanan mereka, kemudian meninggal. Yudhistira mengatakan kepada Bima, bahwa semasa hidup Arjuna mudah menganggap remeh masalah, misalnya mengatakan bahwa ia akan sanggup mengalahkan musuhnya dalam sehari padahal ucapannya tidak terbukti. Tak lama kemudian Bima

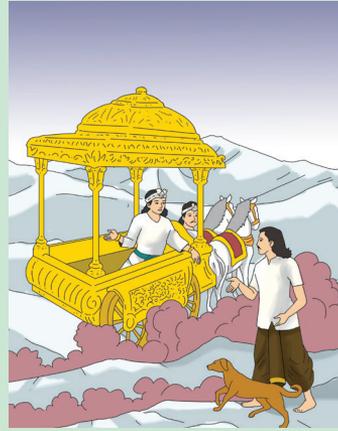


Gambar 3.4 Ilustrasi wayang Yudhistira

pun merasakan gemetaran, badannya lemah, sehingga tak dapat lagi mengikuti kakaknya. Yudhistira mengatakan kepada adiknya itu bahwa Bima sangat suka makan, kalau berkata-kata pun seringkali kasar dan menyakitkan, serta masih suka menyombongkan kekuatannya. Bima pun meninggal. Tinggallah Yudhistira berjalan sendiri hanya ditemani seekor anjing yang selalu mengiringinya. Tak lama kemudian datanglah Hyang Indra naik kereta sambil menyampaikan kabar dan menghibur kedukaan Yudhistira yang kehilangan isteri dan adik-adiknya. Hyang Indra mengatakan bahwa kematian merupakan suatu keniscayaan, Hyang Indra juga meyakinkan Yudistira bahwa keempat saudaranya bersama Draupadi tidak bisa memasuki Surga dengan badan fisik mereka. Hanya Yudhistira saja yang akan masuk surga dengan badan fisiknya sebagai penghargaan atas keteguhannya menjalani kehidupan secara manusiawi. Dalam pewayangan Jawa, Yudistira di kenal dengan nama Puntadewa yang artinya teguh dalam menjalani kehidupan.

Yudhistira sangat bersyukur atas penghargaan tersebut. Akan tetapi, dirinya keberatan meninggalkan anjing yang telah setia mengikuti perjalanannya sehingga ia tidak sendirian dalam perjalanan. Hyang Indra menjelaskan bahwa tidak seharusnya Yudhistira menghiraukan anjing tersebut. Bukankah ia hanya binatang? Namun, Yudhistira bersikukuh ingin tetap membawa anjing tersebut. Hyang Indra pun mulai

menyudutkannya, bahwa ia telah tidak setia kepada permaisurinya, Draupadi, dan adik-adiknya, dengan bukti ia tetap meneruskan perjalanan kendati tanpa mereka. Yudhistira tidak setuju dengan apa yang dikatakan Hyang Indra. Yudistira tidak pernah meninggalkan saudaranya, akan tetapi saudara dan istrinya yang telah meninggalkannya sendirian dalam perjalanan. Setelah Yudhistira menjawab demikian, anjing tersebut menghilang dan muncullah Hyang *Dharma* yang kemudian memeluk Yudistira, seraya berkata,” Yudhistira. Dua kali kami menguji keutamaan sifat kemanusiaanmu. Pertama, ketika kami menawarkan andaikan diminta menghidupkan satu di antara saudaramu, Engkau memilih Nakula, demi kepentingan Dewi Madrim. Kini, kami kembali mengujimu. Ternyata Dirimu pun sangat menghargai kesetiaan walaupun kesetiaan itu ditunjukkan oleh seekor anjing. Mengingat budi pekertimu sebagai manusia, maka mari masuk ke surga.



Gambar 3.5 Ilustrasi Yudistira di jemput oleh Dewa Indra



Gambar 3.6 Ilustrasi Yudistira di temani oleh Dewa Indra

Sementara perjalanan menuju surga, datang *Rsi Gana* dan *Rsi Narada* untuk menemani Yudhistira menuju surga. Hyang Indra pun tak henti memuji-muji budi pekerti Yudhistira sebagai manusia sempurna *Sadhu* gunawan. Yudhistira berterimakasih dan menghormat kemudian menanyakan di mana posisi istri dan saudara-saudaranya? Hyang Indra mengatakan bahwa ia tak seharusnya memikirkan mereka lagi, karena mereka telah memetik *Karma* *Sadhu* gunawan hasil perbuatan mereka sendiri. Sesampainya di Surga, Yudistira bertemu dengan 100 Kaurawa, yaitu Duryodana dan saudaranya. Yudistira terkejut, kemudian meminta kepada Hyang Indra untuk membawanya menemui istri dan

saudaranya, dimanapun berada. Yudistira tidak bersedia berada di surga tanpa ditemani istri dan saudara-saudaranya. Kemudian Hyang Indra membawa Yudistira menuju neraka. Disanalah Yudistira menemukan istri dan keempat saudaranya. Meskipun dalam penderitaan, Yudistira merasa bahagia karena dapat bertemu mereka kembali. Terjadi dialog singkat antara Yudistira dan Hyang *Dharma*, mengapa istri dan saudaranya yang senantiasa berjalan di jalan kebaikan justru berada di neraka. Sementara sepupunya yang sering kali menciptakan masalah dan penderitaan, berada di surga. Hyang *Dharma* menjelaskan bahwa, seburuk-buruknya perbuatan mereka, mereka pernah berbuat kebaikan dan kebajikan, sehingga mereka juga memiliki hak untuk menikmati surga. Demikian halnya dengan kalian para Pandawa bersama Draupadi, sebaik-baiknya kalian hidup di bumi, kalian masih menyimpan sedikit ketidakbenaran dalam hidup, sehingga kalianpun harus menikmati neraka. Kemudian Yudistira menjawab, meski dimanapun kami berada, yang penting kami bisa bersama, semua akan kami lalui secara bersama-sama dalam kasih sayang satu sama lain. Keteguhan hati Yudistira ini membuat Hyang *Dharma* terkesan, sesaat kemudian pemandangan neraka berubah menjadi surga. Pandawa dan Draupadi kini berada di surga.



Aktivitasku

Berdasarkan cerita di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari cerita tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

1. Siapakah nama tokoh utama dari cerita tersebut?
2. Apa yang dilakukan oleh tokoh utama dalam cerita tersebut?
3. Apakah hubungan cerita tersebut dengan materi *Mokṣa*?

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Pembelajaran ini terdiri dari beberapa bagian, untuk mempermudah pemahaman kalian, perhatikan peta konsep berikut ini!



Peta Konsep pembelajaran *Mokṣa*

Kata Kunci: *Mokṣa, Samipyā, Sarupyā, Salokya, Sayujya, Mukti, Jiwanmukti, Adī Mokṣa, Parama Mokṣa, Videha Mukti, Purna Mukti, Catur Marga Yogā, Tri Sadhana.*

Pada Bab ini, kalian akan mempelajari pengertian *Mokṣa*, dengan memperoleh pemahaman tentang *Mokṣa*, kemudian kalian akan mengerti tingkatan *Mokṣa* tersebut yang dapat dicapai melalui *Tri Sadhana* ataupun *Catur Marga Yogā*.

A. Pengertian *Mokṣa*

Mokṣa adalah salah satu *śraddha* dalam agama Hindu. Hal ini merupakan tujuan hidup tertinggi dari umat Hindu. Kebahagiaan yang sejati ini baru akan dapat tercapai oleh seseorang bila ia telah dapat menyatukan jiwanya dengan Tuhan. Penyatuan dengan Tuhan itu baru akan didapat bila ia telah melepaskan semua bentuk ikatan keduniawian pada dirinya. Keterikatan yang melekat pada diri kita itulah yang dinamakan *maya* atau kepalsuan. *Maya* dalam agama Hindu juga dinamakan

sakti, prakrti, kekuatan, dan pradhana. Maya selalu mengalami perubahan yang pada hakikatnya tidak ada. Keberadaannya semata-mata disebabkan oleh adanya hubungan indriya dengan obyek duniawi ini.

Mokṣa adalah alamnya *Brahman* yang sangat gaib dan berada di luar batas pikiran umat manusia. Mokṣa bersifat *nirguna*. Tidak ada bahasa manusia yang dapat menjelaskan bagaimana sesungguhnya alam *Mokṣa* itu. Dia hanya dapat dirasakan oleh orang yang dapat mencapainya. Alam *Mokṣa* bukan sesuatu yang bersifat khayal, tetapi suatu yang benar-benar ada, karena demikian dikatakan oleh ajaran kebenaran (agama).



MOKṢA

Secara Etimologi, kata *Mokṣa* berasal dari akar kata *muc* dalam bahasa Sanskerta yang berarti membebaskan atau melepaskan. *Mokṣa* berarti kelepasan, kebebasan.

Secara Leksikal, kata *Mokṣa* merupakan gabungan dari kata *Moha* dan *Ksaya*. *Moha* berarti kebingungan dan *Ksaya* berarti menghancurkan. *Mokṣa* adalah menghancurkan kebingungan.

Istilah lain dari *Mokṣa*

✓	✓	✓
Nirvana	Nisreyas	Keparamarthan

Mokṣa adalah terlepasnya *Atman* dari ikatan *maya*, sehingga menyatu dengan *Brahman*. Bagi orang yang telah mencapai *Mokṣa* berarti mereka telah mencapai alam *Sat cit ananda*. *Sat cit ananda* berarti kebahagiaan yang tertinggi.

Menulis Śloka

Berikut ini disajikan diagram pohon yang memuat sumber-sumber *Śloka* yang menjelaskan tentang *Mokṣa*. Cobalah temukan isi *Śloka* tersebut, uraikan pula pemahaman kalian mengenai *Śloka* tersebut pada tabel di bawahnya.

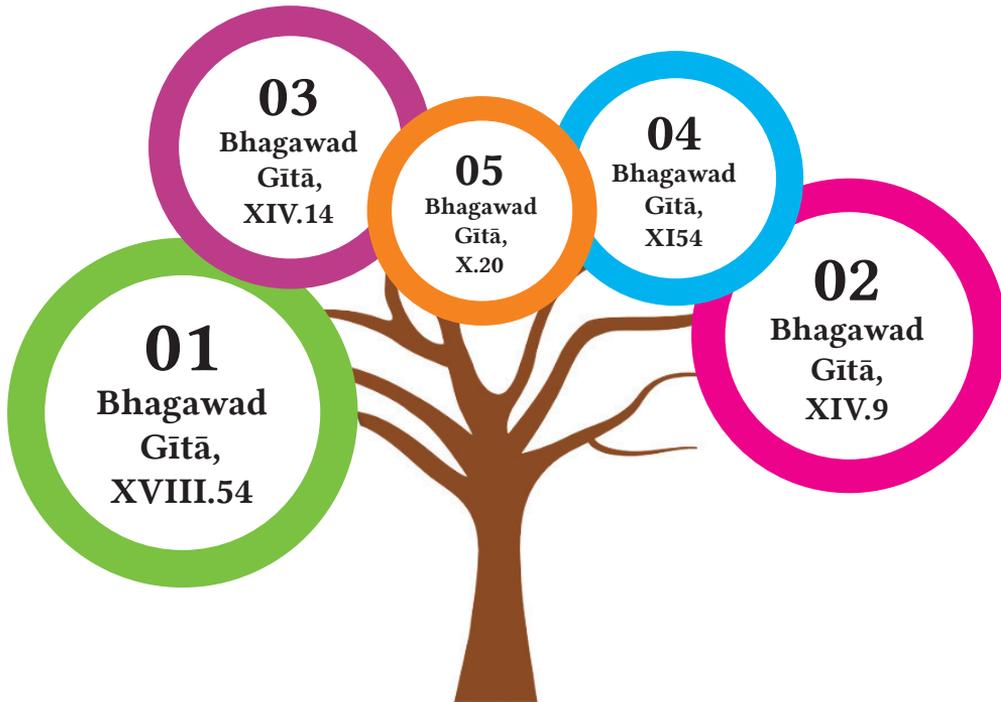


Diagram pohon Śloka tentang Mokṣa

No.	Sumber Śloka	Bunyi Śloka	Intisari Śloka	Pendapat
1				
2				

No.	Sumber Śloka	Bunyi Śloka	Intisari Śloka	Pendapat
3				
4				
5				

B. Jenis-Jenis Mokṣa

Tujuan utama hidup manusia adalah untuk menyadari dirinya yang sejati. Setelah orang menyadari dirinya yang sejati barulah ia dapat menyadari Tuhan yang meresap dan berada pada semua yang ada di alam semesta ini. Dalam kehidupan nyata di dunia ini masih sangatlah sedikit jumlah orang yang ingin mendapatkan kebahagiaan rohani 'Mokṣa', kebanyakan di antara mereka hanyut oleh kenikmatan duniawi yang penuh dengan gelombang suka dan duka. Sebagaimana disebutkan dalam *Brahma Purāṇa*, 228.45 bahwa tubuh ini adalah suatu alat untuk mendapatkan Mokṣa. *Mokṣanam sariram sadhanam* yang artinya bahwa tubuh ini adalah sebagai alat untuk mencapai Mokṣa. Dengan demikian peliharalah tubuh ini sebaik-baiknya dan gunakan untuk mencapai kesempurnaan. Disebutkan ada beberapa jenis Mokṣa yang diajarkan dalam ajaran agama Hindu di antaranya dapat dilihat pada diagram pohon berikut ini!



Diagram pohon jenis-jenis *Moksha*

Jenis *Moksha* berdasarkan keadaan *Atman*:

1. *Jiwanmukti* adalah *Moksha* atau kebahagiaan/kebebasan yang dapat dicapai oleh seseorang semasa hidupnya, dimana *Atman* tidak lagi terpengaruh oleh gejala indrya dan maya.
2. *Widehamukti* adalah tingkat kebebasan yang dapat dicapai oleh seseorang semasa hidupnya, dimana *Atman* telah meninggalkan badan wadagnya (jasadnya), tetapi roh yang bersangkutan masih kena pengaruh maya yang tipis.
3. *Purnamukti* adalah tingkat kebebasan yang paling sempurna. Pada tingkatan ini posisi *Atman* seseorang keberadaannya telah menyatu dengan *Brahman*.

Sementara sumber lain menyebutkan bahwa *Moksha* berdasarkan keadaan *Atman* terbagi menjadi 4 jenis yaitu:

1. ***Samipya*** adalah suatu kebebasan yang dapat dicapai oleh seseorang semasa hidupnya di dunia ini. Hal ini dapat dilakukan oleh para Yogi dan oleh para *Maharsi*.
2. ***Sarupya*** (*Sadharmya*) adalah suatu kebebasan yang didapat oleh seseorang di dunia ini, karena kelahirannya, dimana kedudukan *Atman* merupakan pancaran dari kemahakuasaan Tuhan, seperti halnya Sri Rama Buddha dan Sri Kresna. Walaupun *Atman* telah mengambil suatu perwujudan tertentu, namun ia tidak terikat oleh segala sesuatu yang ada di dunia ini.

3. *Salokya* adalah suatu kebebasan yang dapat dicapai oleh *Atman*, di mana *Atman* itu sendiri telah berada dalam posisi dan kesadaran yang sama dengan Tuhan. Dalam keadaan seperti itu dapat dikatakan *Atman* telah mencapai tingkatan *Dewa* yang merupakan manifestasi dari Tuhan itu sendiri.
4. *Sayujya* adalah suatu tingkat kebebasan yang tertinggi di mana *Atman* telah dapat bersatu dengan Tuhan Yang Esa. Dalam keadaan seperti inilah sebutan *Brahman Atman Aikyam* yang artinya *Atman* dan *Brahman* sesungguhnya tunggal.

Dalam hubungan untuk mewujudkan suatu kebebasan dalam hidup ini sangat baik kita merenungkan dan mengamalkan *Śloka* berikut:

श्री भगवान् उवाच

Śrī bhagavān uvāca

अक्षरं ब्रह्म परमं स्वभावो ध्यात्मम् उच्यते

Akṣaram brahma paramam svabhāvo dhyātmam ucyate

भूत भावोद्भवकरो विसर्गः कर्मसंज्ञितः

Bhūta bhāvodbhavakaro visargaḥ karmasamjñitaḥ

Terjemahan

Sri Bhagawan berkata:

Brahman (Tuhan) adalah yang kekal, yang maha tinggi dan adanya di dalam tiap-tiap badan perseorangan disebut *Adhyātman*. Karma adalah nama yang diberikan kepada kekuatan cipta yang menjadikan makhluk hidup. (Radhakrishnan, 2010)

Bhagavadgītā VIII. 3

Orang yang telah mencapai *jivamukti* dalam hidupnya tidak lagi terikat pada gelombang kehidupan di dunia ini. Baginya bekerja adalah sebagai pemujaan kepada Tuhan dan semua hasilnya diserahkan kepada Tuhan. Mereka memiliki pandangan yang sama terhadap keberhasilan dan kegagalan, terhadap suka dan duka, memiliki sifat cinta kasih terhadap semua yang ada di dunia ini.



Aktivitasku

Guna memantapkan pemahaman kalian mengenai *Mokṣa*, cobalah buat presentasi mengenai topik yang dimuat pada diagram awan berikut ini. Kaitkan setiap topik dengan materi *Mokṣa*. Temukan bacaan pada sumber dan literatur-literatur kredibel seperti buku atau jurnal penelitian. Kalian juga dapat membuat presentasinya secara berkelompok.



Diagram awan topik pembelajaran yang berkaitan dengan ajaran *Mokṣa*

C. Jalan Mencapai *Mokṣa*

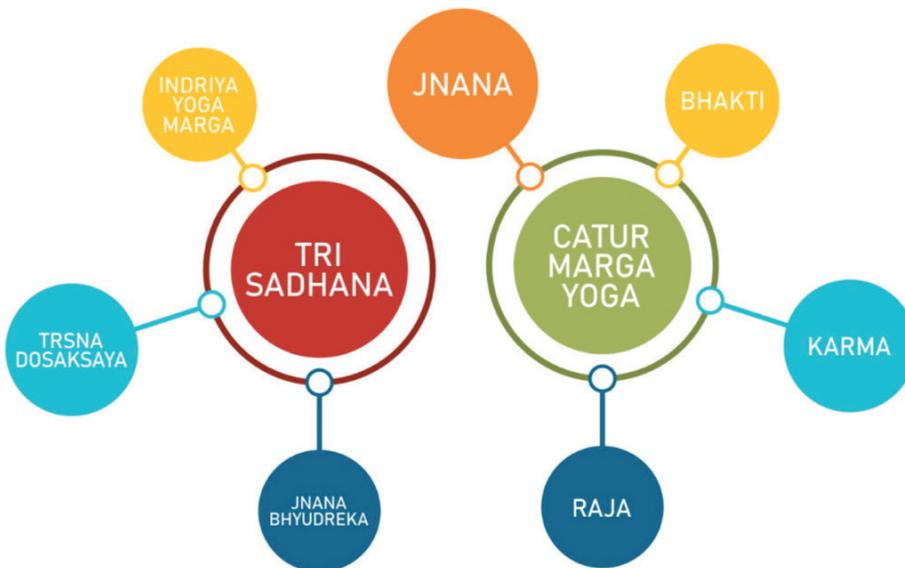


Diagram topik pembelajaran tentang jalan mencapai *Mokṣa*

Jalan mencapai *Mokṣa* yang dapat di tempuh di antaranya *Tri Sadhana* dan *Catur Marga Yogā*.

1. *Tri Sadhana*

Dalam *Vṛhaspati Tattva*, 52 menjelaskan bahwa ada tiga bagian penting yang merupakan jalan untuk mencapai Kelepasan/*Mokṣa* yang disebut dengan istilah *Tri Sadhana*.

ज्ञानाभ्युद्रेक त मोक्ष इन्द्रिय योग मार्द्धपि
तत्रह्यदोषक्षयश्चैव प्रप्यते कारण त्रयं
*Jñānābhyudreka ta mokṣa
indriya yoga mārddhapi
Tṛṣṇādoṣakṣayaśceva prāpyate
kāraṇa trayam*

Terjemahan

Śiva bersabda

Mokṣa, pembebasan atau kebebasan diperoleh, diwujudkan dengan menjalani tiga hal dalam laku spiritual;

Jñāna-bhyudreka atau Mengetahui Sifat dari Realitas (Pengetahuan Sejati), Indriyāyoga-mārga atau Melepaskan diri dari indra dan objek Indra (ketidakterikatan), dan Tṛṣṇādoṣakṣaya atau Mengeliminasi dampak dari nafsu (Pembersihan dan Pengendalian Diri)

Vṛhaspati Tattva, 52

a. *Jñāna Bhyudreka*

Bijaksana terhadap ajaran Filsafat (*Tattva*), mengerti inti sari ajaran penyatuan antara *Atman* dengan *Brahman*, mengerti asal, dasar serta tujuan hidup ini, memiliki ilmu pengetahuan yang luas dan dalam untuk mencapai kesempurnaan.

b. *Indriyāyoga Mārga*

Jalan pengendalian indriya (keinginan, kehendak, nafsu); maksudnya ialah tidak mengikatkan indriya (keinginan) kita pada objek-objek indriya yang disebut *Visaya*, harus dilatih benar-benar, Daśa Indriya kita masing-masing supaya tidak terikat pada obyeknya. Kalau kita bandingkan indriya itu dengan seekor kuda, maka tali kekang itu adalah tali indriya supaya kuda tidak liar maka tali harus dikendalikan, demikianlah hendaknya kita pegang tali indriya untuk dikendalikan ke jalan yang akan dituju.

c. *Tṛṣṇādoṣakṣaya*

Melenyapkan dosa-dosa serta cinta kasih maupun kasih sayang yang melekat pada batin, dengan jalan mengendalikan indriya, serta memperkuat kesadaran terhadap kebenaran yang mutlak (Tuhan), tidak mengikatkan diri kita terhadap pahala dari *Śubha Aśubha Karma* atau baik buruknya perbuatan. Seperti halnya

suatu jala, dimana pusat (pusar) nya sudah kita pegang, maka kalau kita tarik jala itu, seluruh mata jala dengan batu jala, akan menuju ke pusat, demikian pula *Jñāna* (kebijaksanaan ilmu pengetahuan), merupakan pusat dari pada *Tri Sadhana* tersebut. *Śloka Bhāgawad Gītā* berikut ini akan memperkuat keyakinan kita pada Mokṣa. Bacalah *Śloka* berikut ini!

<p>बहूनां जन्मनाम् अन्ते ज्ञानवान् मां प्रपद्यते <i>Bahūnām janmanām ante jñānavān mām prapadyate</i> वासुदेवः सर्वम् इति स महात्मा सुदुर्लभः <i>Vāsudevaḥ sarvam iti sa mahātmā sudurlabhaḥ</i></p>	<p>Terjemahan</p> <p>Pada akhir dari banyak kelahiran orang yang bijaksana menuju kepada Aku, karena mengetahui bahwa Tuhan adalah semuanya yang ada.</p> <p>(<i>Bhāgawad Gītā</i> VII. 19) (Radhakrishnan, 2010)</p>
---	---

2. Catur Marga Yogā



Bagan lingkup pembelajaran Catur Marga Yoga

a. *Bhakti Marga Yogā*

Bhakti Marga Yogā adalah cara mempersatukan *Atman* dengan *Brahman* dengan berlandaskan atas dasar cinta kasih yang mendalam kepada *Hyang Widhi Wasa*. Cinta kasih ini dapat dipupuk dengan menerapkan ajaran Catur Paramitha yaitu *Maitri, Karuna, Mudita dan Upekṣa*, serta ajaran *Tat Twam Asi*.

b. *Karma Marga Yogā*

Karma Yogā adalah jalan atau usaha untuk mencapai kesempurnaan atau Mokṣa dengan perbuatan atau kebajikan tanpa pamrih. Hal yang paling utama dari *Karma Yogā* ialah melepaskan semua hasil dari segala perbuatan. Dalam *Bhāgawad Gītā* tentang *Karma Yogā* dinyatakan sebagai berikut:

तस्माद् असक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर
*Tasmād asaktaḥ satatam kāryam
karma samācara*

असक्तो ह्य आचरन् कर्म परम् आप्नोति पूरुषः
*Asakto hy ācharan karma param
āpnoti pūruṣaḥ*

Terjemahan

Laksanakanlah segala kerja sebagai kewajiban tanpa terikat pada hasilnya, sebab dengan melakukan kegiatan kerja yang bebas dari keterikatan, orang itu sesungguhnya akan mencapai yang utama.

Bhāgawad Gītā III. 19

Bacalah cerita singkat berikut ini!

Sayembara Dewi Laksmi

Pada suatu hari Dewi Laksmi mengadakan sayembara, Ia akan memilih suami. Semua *Dewa* dan para *Danawa* datang berduyun-duyun dengan harapan yang membumbung tinggi. Pada saat acara akan dimulai, Dewi Laksmi mengumumkan bahwa Ia akan mengalungkan bunga kepada pria yang tidak menginginkan dirinya. Perlahan Dewi Laksmi berjalan dan mencari orang yang tidak memiliki berkeinginan untuk dikalungi. Perlahan Dewi Laksmi melihat wujud *Dewa Wisnu* dengan tenangnya di atas ular *Sesa* yang sedang melingkar. Kalung bunga sebagai tanda perkawinan dikalungkan di leher *Dewa Wisnu*. Dewi Laksmi datang pada orang yang tidak mengidam-idamkan dirinya, inilah suatu keajaiban.

c. *Jñāna Mārga Yoga*

Jñāna artinya kebijaksanaan filsafat (pengetahuan). *Jñāna Yogā* artinya mempersatukan *jiwātman* dengan *paramatman* dengan jalan mempelajari ilmu pengetahuan dan filsafat pembebasan diri dari ikatan-ikatan keduniawian. Tiada ikatan yang lebih kuat dari pada *maya*, dan tiada kekuatan yang lebih ampuh dari pada *Yogā* untuk membasmi ikatan-ikatan *maya* itu.

Terdapat tiga hal yang penting dalam pelaksanaan *Jñāna Marga Yoga* yaitu kebulatan pikiran, pembatasan pada kehidupan sendiri dan keadaan jiwa yang seimbang atau tenang maupun pandangan yang kokoh, tenang, dan damai. Ketiga hal ini disebut *dhyana Yogā*. Untuk tercapainya perlu dibantu dengan *abhyasa* yaitu latihan-latihan dan *vairagya* yaitu keadaan tidak mengaktifkan diri.

d. *Raja Marga Yogā*

Raja Marga Yogā merupakan suatu jalan rohani untuk mencapai *Mokṣa*. Adapun jalan yang ditempuh yaitu dengan melakukan *tapa*, *brata*, *Yogā*, dan *samadhi*. *Tapa* dan *brata* merupakan suatu latihan untuk mengendalikan diri, Sedangkan *Yogā* dan *Samādhi* adalah latihan untuk dapat menyatukan *Atman* dengan *Brahman*. Seorang *Yogin* mempraktikkan *Aṣṭanga Yogā* yaitu delapan tahapan *Yogā* untuk mencapai *Mokṣa*. *Aṣṭanga Yogā* diajarkan oleh Maha *Rsi Patañjali* dalam bukunya yang disebut *Yogā Sūtra Patañjali* (Krishna, *Yoga Sutra Patañjali Bagi Orang Modern*, 2015).

Adapun bagian-bagian dari ajaran *Aṣṭanga Yogā* yang dimaksud adalah sebagai berikut:

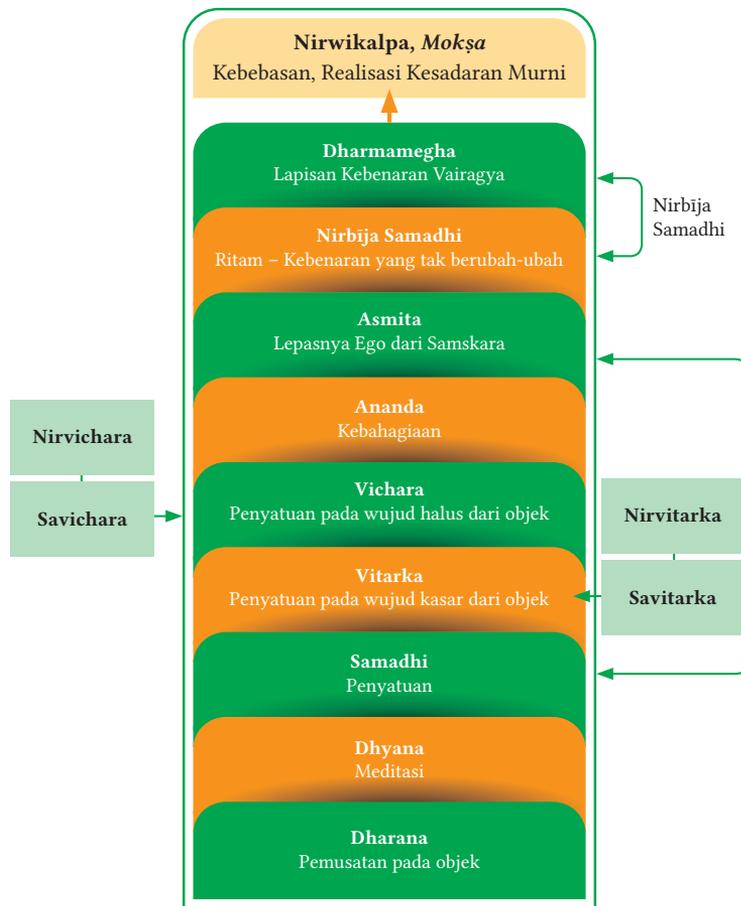


Diagram Astangga Yoga

- 1) *Yama*, yaitu suatu bentuk larangan atau pengendalian diri yang harus dilakukan oleh seorang dari segi jasmani, misalnya dilarang membunuh (*ahimsa*), jujur (*satya*), pantang menginginkan sesuatu yang bukan miliknya (*asteya*), tidak melakukan seks bebas dan tekun belajar mencari pengetahuan (*Brahmacari*), dan hidup sederhana (*aparigraha*) hal ini diuraikan dalam *Yogā Sūtra Patañjali* II:35 – 39. (Bryant, 2013)
- 2) *Nyama*, yaitu pengendalian diri tingkat rohani dan sebagai penyokong dari pantangan dasar sebelumnya diuraikan dalam *Patañjali Yogā Sūtra* II:40-45 yang terdiri dari *Sauca* (tetap suci lahir batin), *Santosa* (puas dengan apa yang dimiliki), *Tapa* (pengekangan diri), *Svadhyaya* (mempelajari kitab-kitab keagamaan), dan *Iswara pranidhana* (selalu bakti kepada Tuhan) (Krishna, 2015).

- 3) *Āsana*, yaitu sikap duduk yang menyenangkan, teratur, dan disiplin (*Silāsana*, *padmāsana*, *bajrāsana*, dan *sukhāsana*).
- 4) *Prānāyāmā*, yaitu olah pernapasan, *puraka* (menarik napas), *kumbhaka* (menahan napas), dan *recaka* (mengeluarkan napas).
- 5) *Pratyahara*, yaitu pengendalian indria.
- 6) *Dharana*, yaitu usaha-usaha untuk menyatukan pikiran dengan sasaran yang diinginkan.
- 7) *Dhyana* yaitu pemusatan pikiran yang tenang, tidak tergoyahkan kepada suatu objek. *Dhyana* ini dapat dilakukan terhadap salah satu *Ista Dewata* yang diinginkan.
- 8) *Samadhi* yaitu penyatuan *Atman* (sang diri sejati) dengan *Brahman*. Bila seseorang melakukan latihan *Yogā* dengan teratur dan sungguh-sungguh ia akan dapat menerima getaran-getaran suci dan wahyu Tuhan.

Menurut Kitab *Hatha Yogā Pradīpikā* (Muktibodhananda, 2006) berikut ini disajikan tahapan untuk mencapai *Mokṣa* sebagai berikut:



योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः

*Yogī yuñjīta satatam ātmānaṁ
rahasi sthitaḥ*

एकाकी यत चित्तात्मा निराशीर् अपरिग्रहः

*Ekākī yata-cittātmā nirāśīr
aparigrahaḥ*

Terjemahan

Seorang Yogi harus tetap memusatkan pikirannya (kepada Atman yang maha besar) tinggal dalam kesunyian dan tersendiri, menguasai dirinya sendiri, bebas dari angan-angan, dan keinginan untuk memiliki. (Bhāgawad Gitā, VI.10) (Radhakrishnan, 2010)

D. Penerapan Ajaran *Mokṣa* dalam Kehidupan

1. *Mokṣa* dan Keluarga

Pencapaian *Mokṣa* bersifat individu, namun demikian, kita perlu memperhatikan *jagadhita* atau kebahagiaan jagat raya ini termasuk unsur terkecilnya. Komponen terkecil dari masyarakat adalah keluarga, untuk memahami ini, kita akan membaca cerita sang *Garuda*.

Garuda Membebaskan Keluarganya dari Perbudakan

Hiduplah seorang *Rsi* bernama Kasyapa. Ia memiliki dua istri yaitu Kadru dan Winata. Meski keduanya bersaudara, mereka saling cemburu. *Rsi* Kasyapa merasa senang atas pelayanan kedua istrinya, lalu berniat akan memberi “hadiah” kepada keduanya. “Mintalah sesuatu dariku” kata *Rsi* Kasyapa. Kadru menjawab “Anugerahilah aku ribuan anak laki-laki yang berani dan bersinar”. Kemudian *Rsi* Kasyapa memberinya anugerah. Mendengar hal ini, Winata menjadi cemburu dan berkata, “Anugerahilah aku anak laki-laki yang lebih berani dan lebih cemerlang daripada anak-anak saudara perempuanku.” Kasyapa pun memberinya anugerah.

Beberapa waktu kemudian Kadru melahirkan seribu ular. Winata melahirkan 2 telur besar. Winata menunggu telur itu menetas. Namun, setelah lima ratus tahun, kedua telur itu belum juga menetas, Winata menjadi tidak sabar. Ia memecahkan salah satu telur, sehingga lahirlah burung yang belum sempurna. Burung tersebut menjadi marah dan mengutuk Winata karena ketidaksabarannya. Ia mengatakan bahwa Winata akan menjadi budak dan setelah lima ratus tahun lamanya, saudara laki-lakinya akan keluar dari telur kedua dan akan membebaskannya dari perbudakan.

Suatu hari Winata dan Kadru sedang bertengkar. Winata berkata bahwa kuda *Dewa* Uchaisrava sepenuhnya berwarna putih. Kadru mengatakan bahwa tubuhnya berwarna putih tetapi ekornya berwarna hitam. Mereka memutuskan

untuk bertaruh pada masalah ini, siapa pun yang kalah akan menjadi budak. Kadru tahu bahwa ekor kuda itu putih dan dia akan kalah bertaruh, sehingga dia meminta putranya untuk pergi dan melilit pada ekor kuda tersebut sehingga tampak hitam. Tetapi ular tidak mau menjadi bagian dari pertarungan ini. Kadru sangat marah atas ketidaktaatan anak-anaknya dan mengutuk mereka semua akan mati dalam api *Yājña*.

Suatu hari Kasyapa bersama putranya, pergi menemui *Brahmā* untuk meminta bantuan agar ular-ular tersebut dapat dibebaskan dari kutukan ibunya. *Brahmā* berkata, “Ular itu berbisa dan jahat sehingga mereka layak mati.” Mendengar perkataan dari *Brahmā*, *Rsi Kasyapa* tetap memohon anugrah, akhirnya *Brahmā* mengabulkan permohonannya dan mengatakan bahwa ular yang baik akan bertahan hidup. Sementara itu, ular-ular yang ketakutan setelah mendengar kutukan ibunya memutuskan untuk mengikuti perintah ibunya. Mereka pergi dan melilit di sekitar ekor kuda dan membuatnya tampak hitam. Winata kalah taruhan dan menjadi budak Kadru.

Setelah lima ratus tahun, seekor burung besar bernama *Garuda* muncul dari telur kedua. Burung ini kuat dan bersinar terang. Dia bahkan lebih terang dari api dan cahayanya menyilaukan semua orang. Namun seperti ibunya, ia juga harus menjadi budak Kadru dan anak-anaknya.

Suatu hari, Kadru memerintahkan *Garuda* untuk mencarikan pulau untuknya dan putra-putranya. *Garuda* terbang bersama mereka di punggungnya dan menemukan pulau yang indah di tengah lautan. Namun, Kadru dan ular tidak menyukai pulau itu. Mereka meminta *Garuda* untuk membawa mereka ke pulau lain. *Garuda* kemudian membawa mereka ke pulau lainnya. Tugas ini adalah salah satu dari sekian banyak tugas yang harus dikerjakannya selama menjadi budak.

Garuda merasa muak menjadi pelayan ibu tiri dan saudara tirinya. Dia bertanya kepada ibunya, “Mengapa kita hidup seperti budak?” Winata memberitahunya tentang taruhan itu dan bagaimana dia menjadi budak Kadru. Setelah mendengar cerita tersebut, *Garuda* bertanya kepada ular-ular itu, “Saya ingin membebaskan diri saya dan ibu saya dari belenggu kalian. Apa yang harus saya lakukan agar kalian membebaskan kami dari perbudakan ini?” Ular-ular itu menjawab, “Kami ingin kamu membawakan *Amrta* untuk kami sehingga kami dapat hidup abadi. Maka kamu dan ibumu akan bebas.”

Garuda memutuskan mencari *Amrta* tersebut. Ia pergi ke surga dan bertarung dengan para *Dewa* yang menjaga *Amrta* tersebut. *Dewa Indra*, Raja para *Dewa* memimpin Para *Dewa* untuk bertarung melawan *Garuda*. *Garuda* yang perkasa,

melukai mereka dengan cakar dan paruhnya. Setelah membunuh sejumlah besar prajurit, dia akhirnya mendekati tempat *Amrta* berada. *Garuda* melihat *Amrta* yang dikelilingi oleh api yang sangat besar. *Garuda* membuka mulutnya yang besar dan menelan banyak air sungai dan kemudian memadamkan apinya dengan mudah. Dengan kecepatan tinggi ia mengambil *Amrta* tersebut.

Dewa Indra melihat *Amrta* itu telah dicuri, dia melepaskan senjata ampuh *Wajrayudha* ke arah *Garuda*. Namun *Garuda* tetap kuat dan bertahan. Ia hanya melepaskan satu bulu dan melanjutkan perjalanannya kembali tanpa rasa takut. Meskipun memiliki *Amrta*, dia tidak meminumnya, ia tidak memikirkan dirinya. Ia hanya memikirkan untuk memenuhi janjinya kepada saudara-saudaranya dan membebaskan ibunya dari perbudakan. *Garuda* membawa *Amrta* dan memanggil saudara-saudaranya. Ia meletakkan *Amrta* di atas rumput ilalang tepat di depan saudara-saudaranya. *Garuda* telah menunaikan tugasnya dan menagih janji saudaranya untuk membebaskan ibunya dari perbudakan. Para ular itu langsung setuju dan mulai bergerak mendekati tirta *Amrta*. *Garuda* menghentikan mereka dan meminta mereka untuk mandi terlebih dahulu sebelum meminumnya. *Garuda* kembali menemui ibunya, sementara ular pergi ke sungai untuk menyucikan diri. *Dewa* Indra datang dan mengambil kembali *Amrta* tersebut. Setelah selesai menyucikan diri ular kembali untuk mengambil *Amrta*, namun *Amrta* telah hilang dan tersisa tumpahan tirta *Amrta* pada rumput ilalang, sejak saat itu rumput ilalang menjadi tanaman yang disucikan. Kemudian ular menjilat rumput tersebut sehingga lidahnya terbelah menjadi dua bagian.



Aktivitasku

Setelah membaca cerita perjuangan *Garuda* membebaskan ibunya dari perbudakan, kita dapat memetik beberapa pelajaran tentang pentingnya membebaskan keluarga dari perbudakan. Coba kalian renungkan! Tabel berikut akan membantu kalian merenungkannya.

No.	Permasalahan	Solusi	Peran
1	Menjadi Budak	1. Melaksanakan segala perintah yang diberikan	<i>Garuda</i> membantu Ibunya menjadi budak
		2. Mencari solusi yang dapat membebaskan diri dari perbudakan (tidak pasrah menerima perbudakan selamanya)	Menyiapkan diri dengan bekal pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. <i>Garuda</i> terus mengasah diri agar memiliki kemampuan yang layak untuk membebaskan ibunya suatu saat
2	Mencari Tirta <i>Amrta</i>	Keberanian dan ketulusan	Menjadi orang yang siap memikul tanggung jawab



Aktivitasku

Buatlah narasi yang memuat tentang langkah-langkah kalian untuk membebaskan keluarga kalian dari berbagai persoalan kehidupan. Cobalah analisa beberapa persoalan itu, apakah kalian dapat mengambil peran untuk membantu keluarga sebagaimana yang dilakukan oleh *Garuda*!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

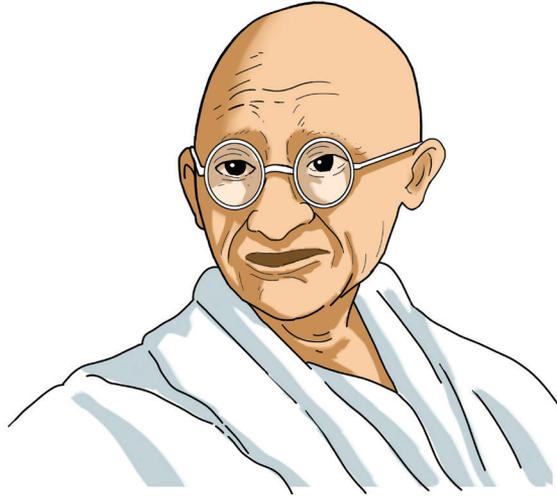
.....

.....

.....

.....

2. Mokṣa dan Pelayanan Masyarakat



Gambar 3.7 M.K. Gandhi

Mempelajari Mokṣa dan pelayanan masyarakat, akan kita pelajari melalui sebuah cerita. bacalah cerita berikut ini dengan seksama. bacalah dua atau tiga kali. selamat membaca!

Cara Gandhi Melayani Masyarakat

Mohandas Karamachan Gandhi lahir tanggal 2 oktober 1869 di Porbandar, sebuah desa kecil di wilayah Gujarat. Ibunya bernama Putlibai. Gandhi menikah pada umur 13 tahun, dengan gadis yang sebaya denganya bernama Kasturbai. Pada usia 18 tahun, Ia melanjutkan sekolah di Southampton, Inggris dalam bidang undang-undang. Pada tahun 1891 Ia menyelesaikan pendidikannya dan pulang ke India kemudian bekerja sebagai pengacara. (Gandhi, 2009)

Ketika ke Afrika, untuk pertama kalinya Gandhi mendapat perlakuan diskriminasi. Saat itu Ia sedang dalam sebuah perjalanan naik kereta dan terlibat dalam perdebatan kecil tentang tiket yang dimilikinya. Gandhi memiliki tiket kelas 1 yang diperuntukkan orang-orang kulit putih, sementara Gandhi berkulit coklat. Seorang pria berkulit putih meminta Gandhi untuk berpindah ke kelas lain. Namun, pada saat itu Gandhi menolak dan akhirnya diusir keluar dari kereta tersebut. Pengalaman tersebut memberikan dampak yang luar biasa bagi Gandhi dan menjadikannya seorang aktivis yang mampu membawa perubahan dan membebaskan India dari penjajahan Inggris. Hingga pada tanggal 30 Januari 1948. Ia meninggal karena di tembak oleh seorang laki-laki yang tidak setuju dengan pergerakan Gandhi (Suwantana, 2017).

Ahimsa Tanpa Kekerasan

Ahimsa adalah salah satu ajaran yang ditekankan oleh Gandhi. Kata *ahimsa* berasal dari Bahasa Sanskerta yang berarti tanpa kekerasan. *Ahimsa* secara harafiah artinya “tidak menyakiti” disini maksudnya adalah tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi juga tidak membenci maupun memperlakuk orang lain. Tidak menyakiti mempunyai arti yang luas. Ajaran ini menekankan pada perjuangan kemerdekaan harkat hidup manusia dan pemberontakan tanpa menggunakan kekerasan. Kontribusi terbesar Gandhi pada kemanusiaan adalah pesannya tentang *ahimsa* atau tanpa kekerasan sebagai jalan perdamaian dan menegakkan keadilan. Gandhi mempunyai pemikiran bahwa tanpa kekerasan bukanlah sekedar penolakan untuk membunuh. Tanpa kekerasan adalah sebuah aksi atau tindakan cinta kasih dan kebenaran sebagai kekuatan yang positif untuk mewujudkan perubahan sosial. Tanpa kekerasan akan selalu berhasil karena prinsip ini menggunakan metode kerelaan serta menanggung semua penderitaan dengan penuh rasa cinta, dan meluluhkan hati umat manusia. (Easwaran, 2014)

Satyagraha Teguh pada Kebenaran

Makna dasar dari *satyagraha* adalah “berpegang pada kebenaran”. Kata *satya* (kebenaran) diturunkan dari *Sat* yang berarti ”ada”. Kebenaran adalah satu-satunya keberadaan yang pasti. Dalam realitas, tiada keberadaan selain kebenaran. Secara harfiah *satyagraha* berarti suatu pencarian kebenaran dengan tidak mengenal lelah. *Satyagraha* merupakan jalan hidup seseorang yang berpegang teguh kepada *Hyang Widhi* dan mengabdikan seluruh hidupnya pada *Hyang Widhi*. Pengabdian terhadap kebenaran merupakan satu-satunya jalan bagi keberadaan atau eksistensi kita. Semua aktivitas kita harus berpusat pada Kebenaran. Kebenaran harus berada dalam setiap hembusan napas. (Easwaran, 2014)

Swadhesi Mandiri dan Berdikari

Selain *Ahimsa* dan *Satyagraha*, ajaran Gandhi lainnya adalah *swadhesi* atau cinta produk negeri sendiri. Pengertiannya adalah cinta tanah air sendiri, mendahulukan pengabdian terhadap negeri sendiri terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan oleh Gandhi agar rakyat India dapat hidup mandiri dan berdiri di atas kaki sendiri. India merupakan bangsa dengan jumlah penduduk terbesar kedua di dunia, sudah tentu sumber daya manusia juga melimpah. Baik dalam sisi industri atau manufaktur. India memiliki kekuatan yang memadai untuk mandiri. (Easwaran, 2014)

Setelah membaca cerita kehidupan Gandhi dan pelayanannya kepada masyarakat India serta bangsa dan negaranya, kita dapat memetik beberapa pelajaran. Coba kalian renungkan! Perhatikan pohon konsep berikut!

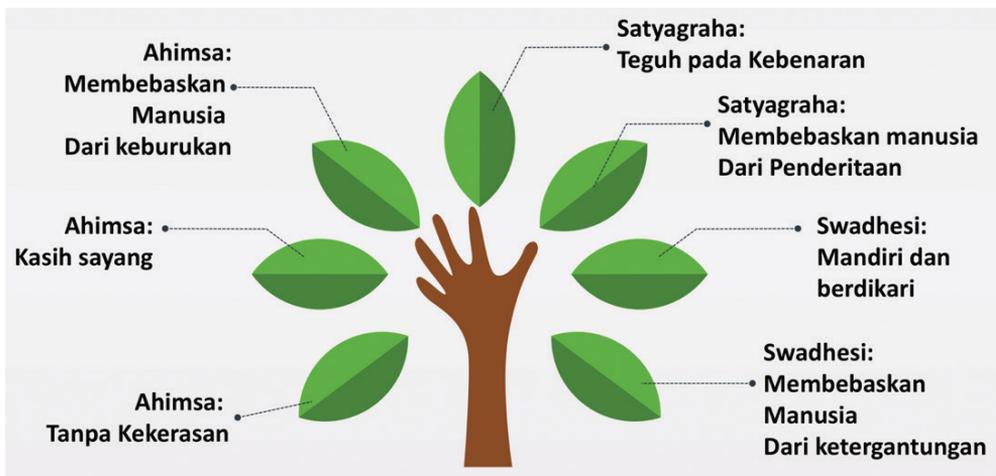


Diagram tentang 3 pilar ajaran Mahatma Gandhi

Aktivitasku

Buatlah narasi yang memuat tentang membangun kebebasan pada diri untuk mewujudkan Mokṣa di lingkungan masyarakat sebagaimana yang diajarkan oleh Gandhi!

.....

.....

2. **Nirwana** yaitu keadaan dan ketenteraman sempurna bagi setiap wujud eksistensi karena berakhirnya kelahiran kembali ke dunia. Nirwana juga berarti kebebasan (kesempurnaan).



Pendapatku

Berilah tanda cek list (√) pada kolom S (bila Setuju), R (bila Ragu-ragu) dan TS (bila Tidak Setuju) lengkap dengan alasannya !

No	Pernyataan	S	R	Ts	Pendapat
1	Surga dan Neraka adanya di alam <i>mind</i> /pikiran manusia oleh karena itu, untuk mendapatkannya pikiran tidak perlu dibebani dengan hal-hal yang menyusahkan.				
2	Seseorang yang sudah pasti mencapai <i>Mokṣa</i> adalah Ia yang sudah mampu mengendalikan semua bentuk keterikatan duniawi				
3	<i>Mokṣa</i> dapat dicapai pada masa manusia itu hidup di dunia yang disebut dengan Samipya				
4	<i>Mokṣa</i> adalah suatu hal yang amat sulit untuk dicerna oleh pikiran, oleh karena itu tidak perlu dipikirkan dalam kehidupan ini				
5	Diceritakan bahwa Danghyang Dwijendra mencapai <i>Mokṣa</i> di Pura Luhur Uluwatu, berarti beliau telah mencapai Sayujya <i>Mokṣa</i> .				



Refleksi

Tujuan utama mempelajari Mokṣa adalah melatih kesadaran. Apakah kalian menemukan tujuan tersebut setelah mempelajari bab tentang *Mokṣa* ini? Cobalah kalian tanyakan kepada diri sendiri? Jujurlah terhadap diri kalian sendiri? Apakah selama pembelajaran berlangsung muncul perenungan-perenungan tentang kesadaran diri? Apabila itu belum terjadi, coba lakukan perenungan atau refleksi itu sekarang. Pertanyaan berikut ini akan membantu kalian merenungkan pembelajaran ini dengan baik.

1. Apakah kalian telah membiasakan diri untuk melatih kesadaran *Mokṣa* ?
2. Bagaimana cara kalian melatih kesadaran *Mokṣa*?
3. Praktik apa saja yang dapat kalian temukan pada pelajaran ini untuk melatih kesadaran *Mokṣa*?
4. Adakah sesuatu yang kalian belum pahami dalam pembelajaran *Mokṣa*!
5. Perubahan apa yang kalian rasakan setelah mempelajari *Mokṣa*! Adakah hal baru yang kalian rasakan!
6. Perubahan sikap dan perilaku apa yang ingin kalian tumbuhkan setelah mempelajari *Mokṣa*!

Keterampilan apa saja yang kalian dapat kembangkan setelah mempelajari *Mokṣa*! Setelah melakukan dialog dengan diri sendiri, tuliskanlah dalam buku harian kalian. Kalian juga dapat membagikan refleksi ini kepada teman-teman di kelas kalian.

Asesmen

I. Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang benar!

1. Apabila Mokṣa telah tercapai maka *Atman* dengan *Brahman* itu tunggal adanya. *Śloka* dibawah ini yang tepat adalah....
 - A. *Tat Twam Asi*
 - B. *Aham Brahma Asmi*
 - C. *Brahman Atman Aikyam*
 - D. *Ekam Eva Adwityam Brahman*
 - E. *Sastrayonitatwa*
2. Tubuh dikatakan sebagai sarana untuk mencapai *Mokṣa* yang dalam slokanya berbunyi....
 - A. *Dharma Artha Kama Mokṣanam*
 - B. *Satyam Siwam Sundaram*
 - C. *Mokṣanam Sariram Sadhanam*
 - D. *Satyam Eva Jayate*
 - E. *Aham Brahma Asmi*
3. Kebebasan yang dicapai saat masih hidup dalam ajaran agama Hindu disebut dengan....
 - A. Mukti
 - B. Jiwamukti
 - C. Amukti
 - D. JiwAtman
 - E. JiwAtmanam
4. Kebebasan yang dicapai dimana *Atman* mencapai tingkatan setaraf dengan *Dewa-Dewa* disebut dengan....
 - A. Samipya
 - B. Sayujya
 - C. Sarupya
 - D. Sadharmya
 - E. Salokya

5. Delapan tahapan Yoga untuk mencapai persatuan *Atman* dengan *Brahman* disebut dengan
- A. *Aṣṭa Brata*
 - B. *Aṣṭa Kosala-Kosali*
 - C. *Aṣṭanga Yogā*
 - D. *Aṣṭa Wara*
 - E. *Aṣṭa Wayu*

II. Pilihan Ganda Kompleks

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih beberapa (lebih dari satu) pilihan jawaban yang benar!

1. Berikut ini yang merupakan jenis-jenis pencapaian *Mokṣa* yang setara adalah....

- A Jivanmukti dan Samipya
- B Widehamukti dan Salokya
- C Samipya dan Salokya
- D Purnamukti dan Sayujya
- E Sarupya dan Sayujya

2. Terdapat beberapa istilah lain dari *Mokṣa*. Berikut ini yang merupakan istilah lain dari *Mokṣa* adalah....

- A Nirwana
- B Nisreya
- C Kaparamartan
- D Manunggaling Kawula lan Gusti
- E Swarga

3. Bacalah pernyataan berikut ini!

- 1) Melaksanakan ajaran *Ahimsa*
- 2) Mencintai produk-produk negeri sendiri
- 3) Bergotong royong

- 4) Bermasyarakat
- 5) Berbakti kepada kedua orang tua

Berdasarkan pada pernyataan tersebut di atas, kegiatan yang merupakan upaya menumbuhkan kepedulian pada bangsa dan negara sebagai wujud penerapan ajaran *Mokṣa* adalah.....

- A 1 dan 2
- B 1 dan 3
- C 2 dan 4
- D 3 dan 4
- E 4 dan 5

4. Bacalah kutipan jurnal berikut ini!

Konsep *duḥkha* dalam *Chāndogya Upaniṣad* yaitu terikatnya roh dalam badan yang bersifat material. Ketika roh diikat oleh indria-indria material, maka berjuta-juta keinginan akan muncul. Segala keterikatan akan berbagai keinginan inilah yang menjebloskan jiwa dalam jurang kesedihan (*duḥkha*). Ia akan selalu berbuat untuk memenuhi indriyanya, setiap perbuatan inilah yang mendukung sang jiwa mendapat berbagai jenis badan, ketika badan yang diperoleh menurun maka proses pencapaian kebebasannya pun akan semakin lama.

Konsep *mokṣa* dalam *Chāndogya Upaniṣad* yaitu suatu situasi dimana *ātman* mencapai tempat tinggal Tuhan yakni *Brakmaloka* dan tidak lagi kembali ke dunia ini. Dalam *Chāndogya Upaniṣad* dinyatakan saat-saat terbaik *ātman* meninggalkan badan, yakni pada tengah bulan terang (*penanggal*), pada masa *uttarāyana* (6 bulan pergerakan matahari menuju ke utara). Itu merupakan jalan kearah *devata*, jalan menuju *Brahman* (Tuhan Yang Maha Esa). Ketika sang jiwa meninggalkan badan pada masa tersebut, ia tidak akan kembali lagi ke dunia ini, karena ia telah kembali pada sumbernya (*Brahman*).

Cara membebaskan diri dari ikatan *duḥkha* menurut *Chāndogya Upaniṣad* yaitu dengan cara mengetahui hakikat yang ada pada seluruh makhluk hidup, yakni *ātman* yang memberi kehidupan pada raga yang terdiri atas unsur-unsur pembentuk raga. Hal tersebut dapat diketahui dengan bantuan seorang guru spiritual yang telah mengenali *Brahman*. Ketika seseorang berguru kepada seorang yang tidak mengetahui *Brahman*, maka orang yang berguru tersebut tidak akan bisa mengetahui *Brahman*. Seorang guru spiritual yang sejati

JURNAL PENELITIAN AGAMA HINDU | 36

Berdasarkan informasi pada jurnal tersebut di atas, berikut ini pernyataan yang benar adalah.....

- A Cara membebaskan diri dari *duḥkha* adalah mengetahui diri sendiri
- B Konsep *duḥkha* dalam *Chāndogya Upaniṣad* adalah keterikatan pada berbagai keinginan
- C Konsep *Mokṣa* dalam *upaniṣad* adalah ketika *Atman* mencapai *Brahmaloka*
- D Cara mencapai *Mokṣa* adalah dengan memiliki seorang guru
- E Cara mencapai *Mokṣa* adalah dengan mengetahui hakikat *Atman*

5. Bacalah kutipan jurnal berikut ini!

Konsep *duḥkha* dalam *Chāndogya Upaniṣad* yaitu terikatnya roh dalam badan yang bersifat material. Ketika roh diikat oleh indria-indria material, maka berjuta-juta keinginan akan muncul. Segala keterikatan akan berbagai keinginan inilah yang menjebloskan jiwa dalam jurang kesedihan (*duḥkha*). Ia akan selalu berbuat untuk memenuhi indriyanya, setiap perbuatan inilah yang mendukung sang jiwa mendapat berbagai jenis badan, ketika badan yang diperoleh menurun maka proses pencapaian kebebasannya pun akan semakin lama.

Konsep *mokṣa* dalam *Chāndogya Upaniṣad* yaitu suatu situasi dimana *ātman* mencapai tempat tinggal Tuhan yakni *Brakmaloka* dan tidak lagi kembali ke dunia ini. Dalam *Chāndogya Upaniṣad* dinyatakan saat-saat terbaik *ātman* meninggalkan badan, yakni pada tengah bulan terang (*penanggal*), pada masa *uttarāyana* (6 bulan pergerakan matahari menuju ke utara). Itu merupakan jalan kearah *devata*, jalan menuju *Brahman* (Tuhan Yang Maha Esa). Ketika sang jiwa meninggalkan badan pada masa tersebut, ia tidak akan kembali lagi ke dunia ini, karena ia telah kembali pada sumbernya (*Brahman*).

Cara membebaskan diri dari ikatan *duḥkha* menurut *Chāndogya Upaniṣad* yaitu dengan cara mengetahui hakikat yang ada pada seluruh makhluk hidup, yakni *ātman* yang memberi kehidupan pada raga yang terdiri atas unsur-unsur pembentuk raga. Hal tersebut dapat diketahui dengan bantuan seorang guru spiritual yang telah mengenali *Brahman*. Ketika seseorang berguru kepada seorang yang tidak mengetahui *Brahman*, maka orang yang berguru tersebut tidak akan bisa mengetahui *Brahman*. Seorang guru spiritual yang sejati

JURNAL PENELITIAN AGAMA HINDU | 36

Berdasarkan informasi pada jurnal tersebut di atas, menurut *Chāndogya Upaniṣad*, saat-saat terbaik bagi *ātman* untuk meninggalkan badan adalah....

- A Pada saat penanggal
- B Pada hari antara tilem menuju Purnama
- C Pada hari antara Purnama menuju Tilem
- D Pada masa Uttarayana
- E Pada masa Daksinayana

III. Essay

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Mengapa *Mokṣa* merupakan tujuan tertinggi di dalam agama Hindu dan patut diusahakan pencapaiannya di dalam kehidupan ini oleh setiap umat manusia? Jelaskanlah!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Akankah kita dapat mewujudkan “*Mokṣa*” itu dalam kehidupan ini? Jelaskanlah pendapat kalian!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Adakah cara yang kita dapat pergunakan sebagai pedoman untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang? Jelaskanlah!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IV. Penilaian Kinerja

Dalam mempelajari materi *Mokṣa* ini, sangat penting bagi kalian untuk mempraktikkan cara-cara mencapai *Mokṣa* sehingga tujuan menjadi penganut Hindu dapat tercapai. *Mokṣartham jagadhitāya ca iti dharma*. Cobalah praktikkan salah satu cara mencapai *Mokṣa* yaitu *Pratyahara*. Penarikan indria-indria dari objek di luar diri menuju ke dalam diri. Praktik *Pratyahara* ini dapat dilakukan dengan melatih kerendahan hati. Apakah kalian pernah melatih kerendahan hati? tuliskan pengalaman kalian dalam berlatih kerendahan hati. Tabel aktivitas berikut ini akan membantu kalian memahami apakah kalian telah mempraktikkan kerendahan hati.

Petunjuk Pengisian Aktivitas:

1. Bacalah kalimat pada kolom cara melatih kerendahan hati, kemudian renungkan, apakah kalian memiliki pengalaman dari setiap pernyataan tersebut.
2. Tuliskan pada kolom pengalaman tentang pengalaman hidup kalian yang sesuai dengan pernyataan.
3. Tuliskan pula waktu/kapan terjadinya pengalaman tersebut.
4. Berbagilah bersama teman sekelas untuk saling menginspirasi satu sama lain dalam pengalaman melatih diri menjadi rendah hati.

No.	Cara Melatih Kerendahan Hati	Pengalaman	Waktu
1	Menerima batasan diri Menerima batasan diri artinya kalian tahu kapan harus berhenti dan kapan harus maju terus, memahami dengan baik bahwa kalian tidak bisa melakukan segala-galanya sendirian.		
2	Menerima fakta bahwa akan selalu ada orang yang lebih baik/buruk dari kalian.		
3	Lebih banyak mendengarkan dibandingkan dengan berbicara (jangan terlalu ingin mendominasi percakapan).		
4	Apresiasi cerita orang lain, bahkan bertanya kepada mereka untuk menunjukkan bahwa kalian tertarik dengan apa yang mereka sampaikan.		



Pengayaan

Selamat kepada kalian yang telah menuntaskan pembelajaran *Mokṣa*. Kalian juga perlu terus mengembangkan diri dengan mempraktikkan ajaran *Mokṣa* ini, karena pengetahuan *Mokṣa* tidaklah lengkap tanpa pengalaman atau praktik. Sangat penting bagi kalian untuk mengalami sendiri. Salah satu yang kalian dapat lakukan adalah berlatih meditasi. Terdapat berbagai jenis meditasi yang dapat dilakukan, di antaranya meditasi dengan bija *Mantra OM*.

Bhāgawad Gītā Adhyaya VI tentang *Dhyana Yogā* dapat menjadi sumber referensi bagi kalian yang ingin mempelajari teknik meditasi, hal-hal yang dibutuhkan seperti alas duduk, olah napas juga diuraikan dalam *Adhyaya* ini. Selain *Bhāgawad Gītā*, kalian juga dapat melengkapi pengetahuan tentang praktik meditasi dengan mempelajari *Yogā Sūtra Patañjali*, *Hatha Yogā Pradīpikā*, ataupun *Dvipantara Yogā Sastra*.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis: Ni Made Adnyani
ISBN: 978-602-244-571-5 (jil.3)

Bab 4

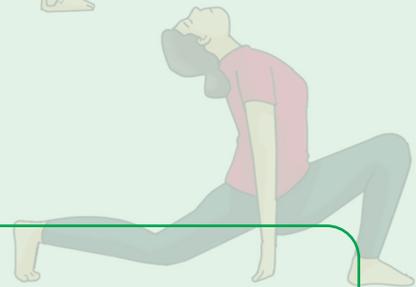
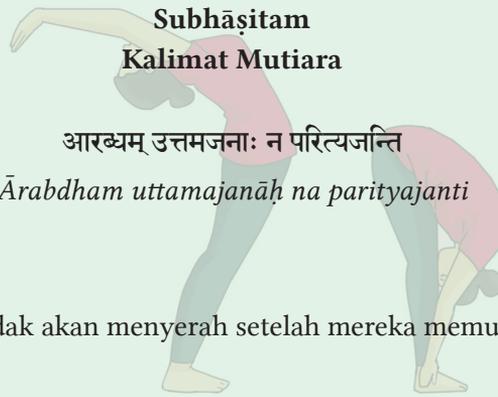
योगाचार *Yogācāra*



Subhāṣitam Kalimat Mutiara

आरब्धम् उत्तमजनाः न परित्यजन्ति
Ārabdham uttamajanāḥ na parityajanti

Orang baik tidak akan menyerah setelah mereka memulai sesuatu.



Tujuan Pembelajaran

Pada pembelajaran materi *Yogācāra* dengan menggunakan berbagai metode dan model Pembelajaran, peserta didik mampu menganalisis ajaran *Yogācāra* dalam Hindu, memahami sejarah Yoga, menjelaskan jenis-jenis Yoga, menyebutkan sumber-sumber ajaran *Yogācāra* melalui ruang-ruang diskusi, berpikir kritis, serta mampu mempraktikkan *Yogācāra* sehingga menjadi pelajar yang sejalan dengan profil Pancasila.



Perhatikan gambar di samping!

Representasi dari siapakah gambar tersebut?

Apakah Beliau disebut sebagai Adiyogi?

Apa yang dimaksud dengan Adiyogi? Adakah hubungannya dengan ajaran Yoga dan *Yogācāra*?

Bagaimana praktik Yoga yang diturunkan oleh Sang Adiyogi?



Gambar 4.1 Śiwa - Adiyogi

Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu di kelas XII ini memasuki fase akhir. Kalian telah mempelajari aspek Veda pada capaian pembelajaran pertama, kemudian dilanjutkan dengan aspek *Susila* dengan capaian pembelajaran tentang *Tri Guṇa* dan aspek *Srādha* melalui capaian pembelajaran tentang *Mokṣa*.

Kini kita akan menyempurnakan capaian pembelajaran kita dengan mempelajari aspek Acara. Pada pembelajaran ini kalian akan mempelajari *Yogācāra*, yaitu tata cara mempraktikkan Yoga, menjadikan Yoga sebagai aktivitas rutin dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran ini akan menyempurnakan pemahaman kalian tentang praktik Acara agama Hindu di Indonesia. Praktik Yoga dapat membantu kalian menemukan potensi diri kalian yang terdalam.

Bacalah cerita berikut ini! Bacalah dengan perhatian penuh, ulangi membaca hingga 2 sampai 3 kali, sehingga kalian mampu memahami isi ceritanya. Setelah membacanya, kalian dapat berdiskusi dengan teman-teman. Jangan lupa untuk menuliskan poin-poin pentingnya pada kolom yang terletak di bawah cerita. Selamat membaca!

Caritam

Hanuman Menemukan Potensi Dirinya

Pada suatu hari di sebuah tempat yang indah, terlihat seekor burung elang. Burung elang itu bernama Sampati. Sampati sudah berusia sangat tua. Dia tinggal sendirian di atas batu di pantai selatan. Sampati memerhatikan bahwa pantai itu penuh dengan



Gambar 4.2 Ilustrasi Hanuman melompati pulau menuju Alangka

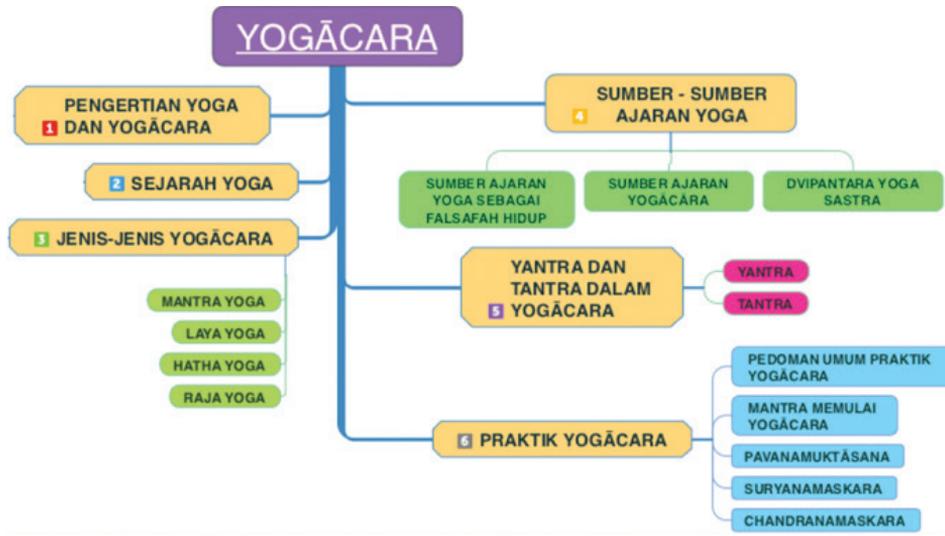
kera. Dia bertanya pada para kera, apa yang telah membawa mereka ke pantai? Dari mana asalnya? Jambawan, seekor beruang tua, menjawab, “Rama, pangeran Ayodhya tinggal di hutan bersama istrinya yang bernama Sita, dan saudara laki-lakinya yang bernama Lakshmana. Ketika kedua bersaudara itu pergi dari pondok mereka, seseorang menculik Sita. Raja kami, Sugriwa, adalah teman Rama. Raja menugaskan kami untuk mencari Sita. “

Sampati mengingat bahwa ia pernah melihat seorang wanita dibawa pergi oleh Rahwana, Raja Rakshasa. Jadi, wanita itu adalah istri Rama! seru Sampati. “Rahwana membawanya ke pulau Lanka” kata Sampati. “Pulau tersebut berada di sisi lain laut ini, ratusan mil jauhnya.” Ayo lompat menyeberangi laut, kata kera. “Tunggu.” kata komandan kera. “Katakan dulu, apa potensi Anda?” Dia bertanya. Kera itu berkedip. “Apa yang Anda maksud dengan potensi?” Dia bertanya. “Berapa kapasitasmu untuk melompat? Maksudku, menurutmu seberapa jauh kamu bisa melompat?” tanya komandan Kera. Kera itu memikirkannya dan berkata, “20 kaki.”

“Kemudian kamu akan jatuh ke laut,” teriak kera kecil dan semua orang tertawa. “Diam!” teriak komandan kera. Kera lain bisa melompat 100 kaki, 200 kaki lagi dan seterusnya. Tapi tidak ada kera yang mengira dia bisa melompat ratusan mil untuk mencapai Lanka.

“Ada satu pahlawan di antara kita yang bisa melompat ke Lanka,” kata Jambawan, menunjuk ke seekor kera yang sedang duduk sendirian. “Maksudmu Hanuman?” tanya komandan, “Tapi dia bahkan tidak berbicara. Dia sangat pendiam.” “Itu karena Hanuman tidak mengetahui potensinya sendiri.” kata Jambawan. “Mari kita mengelilinginya dan mengucapkan *mantra*, yang akan membuatnya menemukan kemampuannya.” Kemudian, semua kera mengelilingi Hanuman dan mulai melantunkan *mantra*, “Hanuman, kamu bisa! Hanuman, kamu bisa! Kamu bisa melakukannya, Hanuman! ”Kera-kera itu berteriak lebih keras, “KAMU BISA! KAMU BISA! ”Saat kera-kera itu bernyanyi, Hanuman mulai bertambah besar. Dia tumbuh semakin besar. Dia berdiri, mengulurkan tangannya dan melakukan satu lompatan besar melintasi laut saat teriakan itu berlanjut: “Hanuman, kamu bisa. Hanuman kamu bisa!”

Pembelajaran ini terdiri dari beberapa bagian, untuk mempermudah pemahaman kalian, perhatikan bagan berikut ini!



Peta Konsep Pembelajaran *Yogācāra*

Kata Kunci: *Yoga, Yogācāra, Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, Yantra, Tantra, Mantra, Pawanamuktāsana, Suryanamaskara, Chandranamaskara*

A. Memahami *Yogācāra*

1. Pengertian Yoga dan *Yogācāra*

Kata Yoga (योग) berasal dari bahasa Sanskerta. secara etimologi, Yoga berasal dari akar kata *Yuj* yang berarti persatuan, menyatu. penyatuan yang dimaksud adalah penyatuan antara Jiwa dan Paramatma (jiwa individu dan Jiwa Tertinggi). Terdapat banyak interpretasi atau makna dari kata Yoga, di antaranya berarti penyatuan tubuh, napas, pikiran, dan jiwa. Definisi lain dari kata Yoga adalah kombinasi dari latihan atau disiplin fisik, mental, dan spiritual. Dalam aspek latihan atau praktik di sebut sebagai *Yogācāra*. *Yogācāra* berasal dari 2 kata yaitu Yoga dan *acāra*. *Acāra* diartikan sebagai bentuk-bentuk praktik atau latihan rutin. Dengan demikian *Yogācāra* diartikan sebagai praktik Yoga yang dibiasakan dan ditradisikan dalam kehidupan beragama. Istilah *Yogācāra*



Gambar 4.3 *Virabadrāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

digunakan di pasraman Seruling Dewata Bali. Istilah ini telah digunakan sejak zaman kuno. *Yogācāra* ini merujuk kepada bentuk-bentuk latihan yang mengkombinasikan gerak fisik, *mantra*, *Yantra*, dan *Mudra*.

Saat ini, banyak orang mengidentifikasi *Yogā* hanya dengan *āsana*, latihan fisik. *Āsana* hanyalah salah satu dari banyak metode yang digunakan untuk membantu peningkatan kesadaran individu. Dalam *Yogā Sūtra* Patanjali, hanya tiga dari 196 *sūtra* yang menyebutkan *āsana*. Aspek lain yang juga merupakan metode dalam *Yogā* adalah pernapasan, meditasi, gaya hidup dan perubahan pola makan, visualisasi, dan penggunaan suara. Terdapat delapan metode yang telah disusun secara sistematis dalam *Yogā Sūtra Patañjali* dan dikenal sebagai *Aṣṭāṅga Yogā*.

Aṣṭāṅga Yogā terdiri dari prinsip-prinsip etika untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bertujuan, berfungsi sebagai resep untuk perilaku moral dan etika serta disiplin diri. *Aṣṭāṅga Yogā* tersebut dapat digunakan secara terpisah, tetapi dalam filosofi Yoga, postur fisik dan latihan pernapasan mempersiapkan pikiran dan tubuh untuk meditasi dan pengembangan spiritual. Berdasarkan *Aṣṭāṅga Yogā* tersebut, saat ini banyak disiplin Yoga yang berbeda telah dikembangkan. Masing-masing memiliki teknik sendiri untuk mencegah dan mengobati penyakit. Di dunia Barat, aspek Yoga yang paling umum dipraktikkan adalah postur fisik dan latihan pernapasan *Hatha Yogā* dan meditasi. (Sivananda, 2013)



Gambar 4.4 Natarajasana
Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Hatha Yogā meningkatkan kapasitas tubuh fisik melalui penggunaan serangkaian postur tubuh, gerakan (*āsana*), dan teknik pernapasan (*Prānāyāmā*). Teknik pernapasan *Hatha Yogā* berfokus pada penarikan napas secara sadar, menahan napas, dan menghembuskan napas. Melalui penyatuan tubuh fisik, napas, dan konsentrasi saat melakukan postur. *Hatha Yogā* juga membantu membersihkan saluran tubuh dan sistem energi tubuh menjadi lebih seimbang. Yoga diakui sebagai bentuk pengobatan tubuh dan pikiran. Yoga mengintegrasikan komponen fisik, mental, dan spiritual seseorang untuk meningkatkan aspek kesehatan, terutama penyakit yang berhubungan dengan stress. Bukti menunjukkan bahwa stres berkontribusi pada etiologi penyakit jantung, kanker, dan stroke serta penyakit kronis lainnya. Fakta bahwa stres menyebabkan berbagai penyakit, maka prioritas yang harus dilakukan adalah fokus pada manajemen stres dan emosi negatif untuk

mengurangi beban penyakit. Berdasarkan hasil penelitian terhadap praktik *Yogā*, berikut ini beberapa manfaat *Yogācāra*:

- a. Fleksibilitas yang lebih baik, *Yogācāra* memastikan tubuh memiliki fleksibilitas yang lebih baik saat melatih otot-otot untuk meningkatkan daya tahan dan energinya.
- b. Postur yang lebih baik, setiap *Yogācāra* bertujuan untuk mengembalikan tubuh ke posisi yang benar tanpa memaksa tubuh.
- c. Keseimbangan sempurna, *Yogācāra* adalah ilmu keseimbangan tertinggi. Pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat melengkapi Manusia yang sehat. Dari gerakan pemula yang mudah hingga peregangan lanjutan, seseorang perlu berkonsentrasi dan fokus untuk mempertahankan postur Yoga. Latihan Yoga dari waktu ke waktu mempercepat kemampuan untuk berkonsentrasi.
- d. Lebih kuat, *Yogācāra* membantu tubuh membangun otot yang kuat.
- e. Kualitas tidur lebih baik, *Yogācāra* membantu merilekskan sistem saraf, yang meningkatkan kecerdasan manusia. Aspek meditatif berperan untuk menenangkan pikiran. Pikiran yang tenang meningkatkan kekuatan peremajaan di dalam tubuh manusia.
- f. Lebih berenergi, *Yogācāra* membantu mengontrol pernapasan, yaitu pembuluh darah menerima gelombang oksigen segar. Ini sangat penting untuk meningkatkan tingkat energi seseorang. Menurunkan tekanan darah, kadar gula dalam darah, kolesterol, dan risiko penyakit jantung.
- g. Sirkulasi darah lebih baik, *Yogācāra* jantung terpompa dan darah mengalir. Ini berarti darah segar dan oksigen dikirim ke semua sel dan organ, sehingga meningkatkan fungsinya. *Yogācāra* mengencerkan darah yang dapat menurunkan risiko serangan jantung dan stroke, karena sering kali disebabkan oleh penggumpalan darah. Selain itu *Yogācāra* juga dapat membantu mengurangi pembengkakan pada tangan dan kaki.
- h. Meningkatkan metabolisme tubuh dan memori.
- i. Menurunkan berat badan dan meningkatkan imunitas tubuh.



Aktivitasku

Berdasarkan uraian tentang pengertian Yoga dan *Yogācāra* diatas, coba tuliskan poin-poin penting dari uraian tersebut pada kolom di bawah ini! Pertanyaan berikut dapat memandu kalian untuk menemukan poin-poin pentingnya!

semua ciptaan. Energi ini juga dikenal sebagai *Kundalini shakti*, energi kosmik yang terdapat pada semua makhluk. *Parwati* merupakan ibu dari seluruh alam semesta. Karena cinta dan kasih sayang *Parwati* untuk umat manusia, Beliau menyebarkan pengetahuan rahasianya tentang pembebasan dalam bentuk ajaran *Tantra*. Seluruh teknik Yoga (*Yogācāra*) bersumber dari *Tantra*. Yoga, dan *Tantra*, keduanya tidak dapat dipisahkan, sebagaimana *Śīva*, tidak dapat dipisahkan dari *Parvati* (*Adishakti*).

Pada zaman kuno, teknik Yoga dirahasiakan dan tidak pernah ditulis atau diekspos ke publik. Mereka diwariskan dari guru ke murid dengan cara lisan. Dengan cara ini ada pemahaman yang jelas tentang arti dan tujuan mempelajari Yoga. Melalui pengalaman pribadi, para *Yogi* mampu membimbing para siswanya, menghilangkan kebingungan, kesalahpahaman, dan kontemplasi intelektual yang tinggi.

Buku Yoga pertama adalah *Tantra* kuno. Setelah ajaran *Tantra* ini turun barulah kemudian ajaran *Veda* dikumpulkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan lahirnya syair-syair *Veda* yang didengar oleh para rsi dalam keadaan meditasi Yoga atau *Samādhi* yang dalam. Namun, dalam *Upaniṣad*, Yoga mulai mengambil bentuk yang lebih jelas. Kitab-kitab *Upaniṣad* ini secara kolektif membentuk *Vedānta*, puncak dari *Veda*, dan inti dari *Veda*.

Maharsi Patanjali adalah *Yogi* pertama yang menyusun *Yogā Sūtra Patañjali* yang memuat tentang Yoga secara sistematis, terpadu, dan komprehensif. Inti dari *Yogā Sūtra Patañjali* dikenal sebagai *Aṣṭaṅga Yogā* atau delapan batang tubuh Yoga yang terdiri dari *yama*, *niyama*, *āsana*, *prānāyāmā*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, dan *samadhi*.

Pada abad ke-6 SM, Sang Buddha mempopulerkan ajaran meditasi. Namun meniadakan aspek etika sebagai praktik persiapan memasuki *samadhi*. Persiapan seperti pemurnian tubuh, olah napas, dan pikiran mengambil peranan penting dalam memasuki meditasi. Oleh karena itu, *Yogi Matsyendranath* mengajarkan bahwa sebelum melakukan praktik meditasi, tubuh dan elemen-elemennya perlu dimurnikan. Ia kemudian mengajarkan Yoga kepada beberapa muridnya. Murid utamanya bernama *Gorakhnath*. *Gorakhnath* menulis buku *Hatha Yogā* dalam bahasa lokal dan dalam bahasa Hindi. Salah satu ahli *Hatha Yogā* yang paling menonjol adalah *Swami Swatmarama*. Beliau menulis *Hatha Yogā Pradīpikā*. Dalam



Gambar 4.6 Ilustrasi
Maharsi Patanjali

Hatha Yogā Pradīpikā, Swatmarama memulainya dengan tubuh, dan kemudian pikiran. Ketika pikiran menjadi lebih stabil dan seimbang, pengendalian diri, dan disiplin diri menjadi lebih mudah. (Svatmarama, 2013)



Berdasarkan uraian tentang sejarah Yoga di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari uraian tersebut pada kolom di bawah ini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jenis-Jenis *Yogācāra*

Terdapat beberapa jenis *Yogācāra*. Menurut *Dattatreya Yogā Sastra* dan *Yogāraja Upaniṣad* menyebutkan terdapat empat jenis praktik *Yogā*, di antaranya *Mantra Yogā*, *Laya Yogā*, *Hatha Yogā*, dan *Raja Yogā*. *Mantra Yogā* menekankan pada penggunaan *mantra* untuk mewujudkan penyatuan *jiwatma* dengan *Paramatma*. *Laya Yogā* menekankan pada mengelola *Sapta Chakra* sebagai kundalini sakti, sementara *Hatha Yogā* menekankan para *SatKarma* untuk memurnikan tubuh untuk memasuki penyatuan dengan *Paramatma*. Sedangkan *Raja Yogā* menekankan pada *Aṣṭāṅga Yogā*. Berikut penjelasan singkat masing-masing dari jenis Yoga tersebut.

a. *Mantra Yogā*

Mantra Yogā adalah metode ilmiah yang dirancang oleh para *Rsi* untuk mengaktifkan pusat energi ekstrasensori. Energi ini memfasilitasi aliran luhur dari arus vital spiritual. Struktur, fungsi, dan kompleksitas tubuh manusia yang menakjubkan telah menjadi pusat perhatian yang mendalam bagi ribuan ilmuwan, ahli biologi, ahli anatomi, dan fisiologi sejak lama. Masih banyak yang belum diketahui, terutama jaringan saraf tubuh yang halus, fungsi molekuler, sistem endokrin, dan otak. Sebagai perbandingan, apa yang telah dialami dan diketahui tentang tubuh dan otak manusia melalui *Yogā-Sadhana* yang ketat tampaknya lebih menyeluruh dan signifikan. Dalam keadaan *trans* yang mendalam melalui *Sadhana Yogā* yang taat, para *Rsi*, para *Yogi* dari zaman *Veda*, telah menemukan tubuh ini sebagai cerminan miniatur dari seluruh alam semesta, seperti yang disebutkan dalam kutipan - “*Yat Brahmande Tat Pinde*”. *Brahmanda* adalah macrocosmos dan *Pindanda* adalah microcosmos. Ayat ini berarti apa yang ada dalam macrocosmos, juga terdapat dalam microcosmos.



Gambar 4.7 Ilustrasi Mantra Yogā, getaran suara

Kesadaran akan keterhubungan antara macrocosmos dan microcosmos ini dapat diakses melalui sebuah mantra. *Mantra* yang telah disusun sedemikian rupa dengan formulasi yang akurat. Sebuah susunan suku kata yang memiliki kekuatan yang selaras dengan *Dharma* dan *Rta* di alam semesta. Oleh karena itu, *mantra* dapat menjadi media untuk memurnikan tubuh manusia sehingga menyadari hakikat dirinya. Penggunaan *mantra* yang diulang-ulang dikenal dengan *Japa*. *Japa* dapat menggunakan *mantra* tertentu seperti *Gayatri mantra* ataupun Nama *Istadewata* yang sesuai dengan *yoni* seseorang. (Krishna, 2012)



Gambar 4.8 Ilustrasi Berdoa dengan mantra

b. *Laya Yogā*

Laya Yogā juga dikenal sebagai *Kundalini Yogā*. *Kundalini Yogā* adalah *Yogā* yang mengelola *Kundalini Sakti*, tujuh pusat energi spiritual (*Sapta Chakra*). *Laya Yogā* membangkitkan *Kundalini Sakti* yang sedang tidur dan membantu penyatuannya dengan aspek *Śiva* di *Sahasrara Chakra*, *Chakra Mahkota*. Energi ini mengalir melewati *Kundalini Sakti* menuju kepala. *Kundalini* berasal dari kata *Kundala* berarti melingkar. Wujudnya seperti



Gambar 4.9 Ilustrasi Kundalini pada tubuh

ular melingkar, karenanya diberi nama *Kundalini*. (Sri Swami Siwananda, 1994). *Laya Yogā* ini adalah *Yogācāra* yang berupa latihan pada *Chakra-Chakra* tubuh dengan kombinasi bija *mantra* dan *āsanas*.

c. *Hatha Yogā*

Menurut Muktibodhananda, kata *Hatha* berasal dari gabungan dua *bija mantra* yaitu kata *ha* dan *tha*. Kata *ha* mewakili *prana*, kekuatan vital, dan *tha* mewakili pikiran, energi mental. Jadi *Hatha Yogā* berarti penyatuan kekuatan *prana* (*prana shakti*) dan mental (*manas shakti*). Ketika penyatuan antara kekuatan *prana* dan mental terjadi, maka terjadi kebangkitan kesadaran yang lebih tinggi (Muktibodhananda, 2013).

Menurut definisi di atas, *Hatha Yogā* membantu menyelaraskan kedua jenis *shakti* atau energi yaitu *prana shakti* dan *manas shakti*. Pada diri manusia, kedua energi ini biasanya dalam bentuk yang tidak seimbang dan tidak harmonis. Pada keadaan tertentu, *prana shakti* lebih dominan dan *manas shakti* lebih rendah, atau sebaliknya. Karena ketidakseimbangan ini, penyakit fisik terjadi atau penyakit mental bermanifestasi. Ketika *prana* tunduk pada *manas shakti*, maka seseorang menjadi gila. Hal ini karena terlalu banyak *manas shakti*, dan terlalu sedikit *prana shakti* untuk menyeimbangkannya. Ketika *prana shakti* dominan dan *manas shakti* patuh, maka seseorang akan menjadi pemarah, bertengkar, menciptakan perang, menyebabkan pembunuhan, melakukan kejahatan, dan segala macam perilaku kekerasan. Ini adalah efek dari *prana shakti* yang tidak seimbang (Muktibodhananda, 2013).



Gambar 4.10 *Bakāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Menurut Siwananda, kata *Hatha* berasal dari kata *ha* berarti bulan (*Ida Nadi*) dan *tha* berarti matahari (*Pingala nadi*). Kedua nadi ini mengalir melalui lubang hidung kiri dan kanan. *Hatha Yogā* mengajarkan cara menyatukan energi matahari dan bulan, *Prana* dan *Apana* di dalam tubuh melalui pengaturan napas. *Hatha Yogā* sangat baik untuk kesehatan dan umur panjang. Praktiknya mengatur kerja jantung, paru-paru dan otak. Hal Ini akan meningkatkan pencernaan dan sirkulasi darah. Ginjal, hati, dan semua organ internal lainnya bekerja secara efisien dan menghilangkan segala macam penyakit (Siwananda , 2014).

Pengertian *Hatha Yogā* sebagaimana diuraikan oleh Siwananda tersebut di atas, *Hatha Yogā* dapat membantu menyeimbangkan kekuatan negatif dan positif dalam tubuh manusia. *Ida nadi* mewakili kekuatan negatif, aliran kesadaran. *Pingala nadi* mewakili kekuatan positif, aliran energi vital. *Sushumna nadi* mewakili kekuatan netral, aliran energi spiritual. Jika *Ida Nadi* mengalir dan sedang berlatih meditasi, maka seseorang akan tidur dan otak akan menghasilkan gelombang delta. Jika lubang hidung kanan mengalir dan seseorang mencoba bermeditasi, otak akan menghasilkan gelombang beta dan seseorang akan memikirkan banyak pikiran pada saat bersamaan. Ketika kedua lubang hidung mengalir secara bersamaan, itu berarti *Sushumna* mengalir. Ketika *Sushumna* mengalir, seseorang dapat bermeditasi tanpa kesulitan. Kebangkitan *Sushumna* adalah proses terpenting dalam Yoga yang mendahului kebangkitan *kundalini* (Muktibodhananda, 2013).



Gambar 4.11 *Paschimottanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Hatha Yogā memberi penekanan pada *shatKarma*. *ShatKarma* merupakan persiapan menuju *Prānāyāma*. Kebanyakan orang menganggap *Prānāyāma* sebagai latihan pernapasan. *Ayama* secara harfiah berarti ‘dimensi’ bukan ‘kontrol’. Jadi *Prānāyāma* dipraktikkan untuk memperluas dimensi *prana* di dalam diri. Dalam *Hatha Yogā Pradīpikā*, hal pertama yang dilakukan adalah memurnikan seluruh tubuh, seperti perut, usus, sistem saraf dan sistem lainnya. Tubuh dalam *Hatha Yogā* terdiri dari elemen halus (*Tattwa*), dan saluran energi (*nadi*). Saluran energi (*nadi*) dimurnikan dengan metode *neti*, *dhauti*, *basti*, *kapalhati*, *trataka*, dan *nauli*. Keenam metode ini disebut sebagai enam *Kriya* dari *Hatha Yogā* (Muktibodhananda, 2013).

Kontrol diri dan disiplin diri dimulai dengan memurnikan tubuh. Kekuatan vital (*prana*) pada seluruh sistem saraf dan berbagai sekresi dalam tubuh harus dijaga dan diselaraskan dengan benar. Namun, *ShatKarma* sendiri tidak merupakan keseluruhan dari *Hatha Yogā*. Setelah *ShatKarma*, selanjutnya seseorang harus berlatih *Āsana* dan *Prānāyāma* kemudian dilanjutkan dengan berlatih *Mudra* seperti *Wajroli*, *sahajoli*, *khechari*, *shambhawi*, *Wiparītata karani*, dan lain-lain. Dengan cara ini akan memungkinkan untuk mengembangkan meditasi yang mendalam. Praktik-praktik ini akan mendorong *pratyahara* dan mengarah ke *dharana*, *dhyana*, dan *Samādhi* (Muktibodhananda, 2013),

d. Raja Yogā

Raja *Yogā* adalah jenis Yoga paling kuno. *Yogā* ini menekankan praktik meditasi untuk pertumbuhan spiritual dan realisasi diri. Jenis Yoga ini dikenal sebagai kunci untuk semua jenis Yoga. Hal ini dikarenakan teknik ini memiliki kendali langsung atau penguasaan atas pikiran kita untuk mengalami keadaan transendental atau Keesaan. Melalui *Yogā Sūtra Patanjali*, *Rsi Patañjali* telah mensistematisasi ajaran *Raja Yogā* menjadi



Gambar 4.12 Meditasi
Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Aṣṭaṅga Yogā, *Aṣṭaṅga Yogā* tersebut di antaranya *Yama* - Pengekangan diri atau kode perilaku sosial; *Niyama* - ketaatan diri atau disiplin pribadi; *Āsana* – postur; *Prānāyāmā* - praktik olah pernapasan; *Pratyahara* – penarikan indria-indria; *Dharana* – konsentrasi; *Dhyana* – meditasi; dan *Samadhi*- keadaan transendental.



Aktivitasku

Berdasarkan uraian tentang jenis-jenis *Yogācāra* di atas, coba tuliskan poin-poin penting dari uraian tersebut pada kolom di bawah ini!

.....

.....

.....

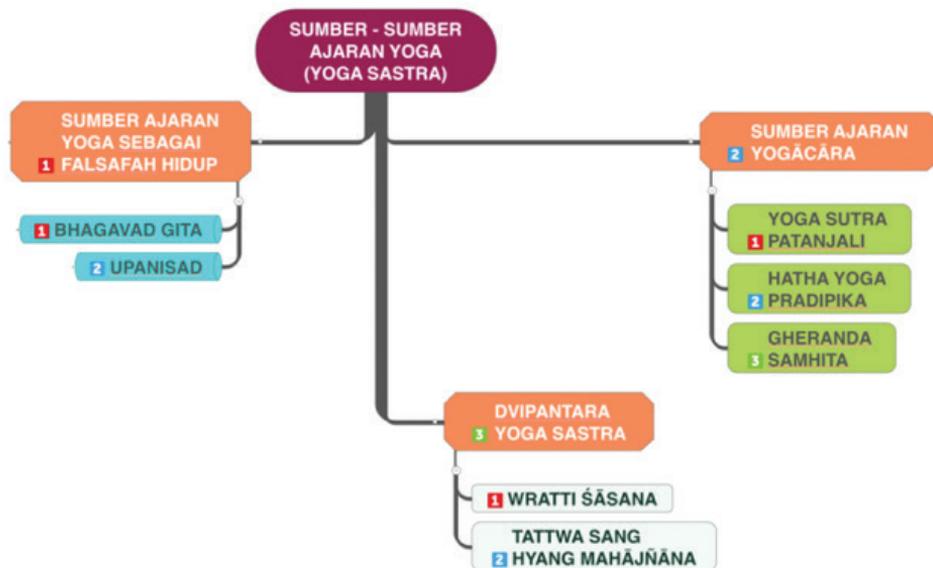
.....

4. Sumber-sumber Ajaran Yoga

Sumber-sumber ajaran Yoga disebut sebagai Yoga Sastra. Kalian perlu mengenal sumber-sumber sastra yang dijadikan rujukan dalam mempelajari Yoga. Dalam Yoga sastra, terdapat dua kelompok mendasar ajaran Yoga yaitu pengetahuan filosofi yang dipelajari secara teoritis dan pengetahuan yang menggabungkan teori dengan praktik. Pengetahuan filosofi dapat dipahami melalui ajaran *Veda* terutama pada kitab *Bhāgawad Gītā* yang mengulas tentang berbagai bentuk Yoga seperti *Bhakti Yogā*, *Karma Yogā*, *Jñāna Yogā*, dan *Raja Yogā*. Sedangkan pada pengetahuan yang menggabungkan teori dan praktik dikelompokkan ke dalam ajaran *Hatha Yogā* (Sinh, 2016).

Terdapat beberapa literatur yang dapat digunakan untuk mempelajari *Hatha Yogā*. Teks pertama *Hatha Yogā Pradīpikā* oleh *Yogi Swatmarama* adalah yang paling terkenal. Teks kedua *Hatha Yogā* yang disusun oleh *Yogi Gorakhnath* dikenal sebagai *Goraksha Samhitā*. Teks ketiga adalah *Gherand Samhitā* oleh *Gherand*. Selain itu ada teks keempat yang dikenal sebagai *Hatharatnawali* yang ditulis oleh *Srinivasabhata Mahayogindra*. Semua teks-teks ini dianggap telah ditulis antara abad ke-6 dan 15 M (Muktibodhananda, 2013).

Dalam upaya mempermudah pemahaman kita tentang sumber-sumber ajaran Yoga, mari kita lihat bagan berikut ini:



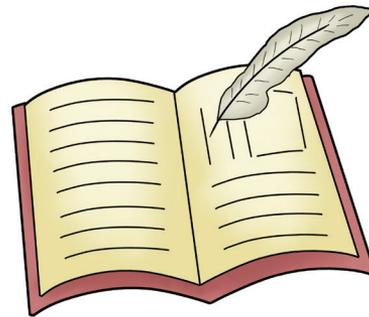
a. Sumber Ajaran Yoga sebagai Falsafah Hidup

Sumber ajaran Yoga sebagai sebuah falsafah hidup dimuat dalam *Śruti* dan *Smṛti*. Kitab *Upaniṣad* sebagai salah satu dari kitab *Śruti* merupakan sumber bagi ajaran

Yogā Darśana yang disusun oleh Rsi Patanjali. *Upaniṣad* juga menjadi sumber dari ajaran *Jñāna Marga Yogā*. Seluruh *Upaniṣad* adalah literatur ajaran Yoga yang menjadi landasan hidup bagi umat Hindu.

Selain *Śruti*, *Smṛti* juga menjadi sumber ajaran Yoga yaitu pada bagian *Itihasa* dimana dituangkan *Bhāgavad Gītā*. *Bhāgavad Gītā* yang disabdakan oleh Krshna kepada Arjuna di medan perang kuruksetra merupakan kekayaan ajaran *Yogā* sebagai falsafah hidup. *Bhāgavad Gītā* terdiri dari 18 *Adhyaya*, yang seluruhnya adalah ajaran Yoga. Berikut adalah isi kitab *Bhāgavad Gītā*:

- 1) *Adhyaya* 1: Arjuna Wisadha *Yogā*
- 2) *Adhyaya* 2: Saṁkhya *Yogā*
- 3) *Adhyaya* 3: Karma *Yogā*
- 4) *Adhyaya* 4: *Jñāna Yogā*
- 5) *Adhyaya* 5: Saṁnyasa *Yogā*
- 6) *Adhyaya* 6: Dhyana *Yogā*
- 7) *Adhyaya* 7: *Jñāna Wiññāna Yogā*
- 8) *Adhyaya* 8: Aksara Brahma *Yogā*
- 9) *Adhyaya* 9: Raja Widya Rajaguhya *Yogā*
- 10) *Adhyaya* 10: Wibhuti *Yogā*
- 11) *Adhyaya* 11: Wiswarupa *Yogā*
- 12) *Adhyaya* 12: *Bhakti Yogā*
- 13) *Adhyaya* 13: Ksetra Ksetrajna Wibhaga *Yogā*
- 14) *Adhyaya* 14: Gunatraya Wibhaga *Yogā*
- 15) *Adhyaya* 15: Purusottama *Yogā*
- 16) *Adhyaya* 16: Daivasura Sampad Wibhaga *Yogā*
- 17) *Adhyaya* 17: Sraddhatraya Wibhaga *Yogā*
- 18) *Adhyaya* 18: Mokṣa Samnyasa *Yogā*



Gambar 4.13 Ilustrasi *Yogā sastra*

b. Sumber Ajaran *Yogācāra*

Terdapat beberapa sumber ajaran *Yogācāra*. Namun, pada pembelajaran ini, kalian akan dikenalkan 3 sumber ajaran *Yogācāra* yang terkenal. Ketiga sumber ajaran *Yogācāra* ini mempengaruhi jenis-jenis *Yogācāra* yang berkembang diberbagai belahan dunia. Ketiga sumber ajaran *Yogācāra* tersebut yaitu *Yogā Sūtra Patañjali*, *Hatha Yogā Pradīpikā* dan *Gheranda Saṁhitā*. Berikut akan diuraikan secara singkat mengenai ketiganya.

1) *Yogā Sūtra* Patanjali

Tujuan hidup yang tertinggi umat Hindu adalah *Mokṣa* dalam *Patañjali Yogāsūtra* 1:2, menguraikan bahwa; “*Yogās citta vrtti nirodhah*”, Artinya mengendalikan pikiran itu adalah *Yogā*. Salah satu ajaran Yoga yang populer adalah *Yogāsūtra* karya sastra *Maha Rsi Patañjali* yang dikelompokan atas 4 pada (bagian) yang terdiri dari 196 *Sūtra*. Bagian-bagiannya antara lain;



Gambar 4.14 Ilustrasi *Yogā sūtra* Patanjali

a) *Samadhipāda*

Kitab *Samadhipāda* menjelaskan tentang sifat, tujuan, dan bentuk ajaran Yoga. Didalamnya memuat tentang perubahan-perubahan pikiran dan tata cara melaksanakan Yoga. *Samādhīpāda* tersusun dalam 51 *sūtra*, yang memaparkan tentang landasan spiritual-filosofis Yoga, hakikat dari penyatuan dan hakikat ketuhanan dalam Yoga. Dalam bagian ini akan banyak kita temukan paparan yang menyangkut intisari keyakinan Hindu, yang amat bersesuaian dengan *Upaniṣad-Upaniṣad* dan *Veda Śruti*. Dari bagian ini pula, bila kita cermati, kesinambungan antara *Sankhya Darśana* dan *Vedānta* terjembatani, dengan *Shastrāgama-shastrāgama* lain. Bab ini merupakan pembuka yang berisikan pembekalan dalam tahap persiapan, sebagai landasan pijak, dan kerangka dasar seorang *sadhaka*, seorang penekun di jalan spiritual.

b) *Śādhana pāda*

Kitab *Shādhana pāda* menjelaskan tentang pelaksanaan Yoga seperti tata cara mencapai *Samadhi*, tentang kedukaan, *Karmaphala*, dan yang lainnya. *Śādhana pāda* yang tersusun dari 55 *sūtra* ini memberikan paparan praktis bagi seorang *sadhaka*. Disini mulai diperkenalkan metode pembebasan psikologis dan spiritual (*Mokṣa*) yang terdiri dari delapan tahapan ini, juga dikenal dengan *Aṣṭāṅga Yogā*.

c) *Vibhūtipāda*

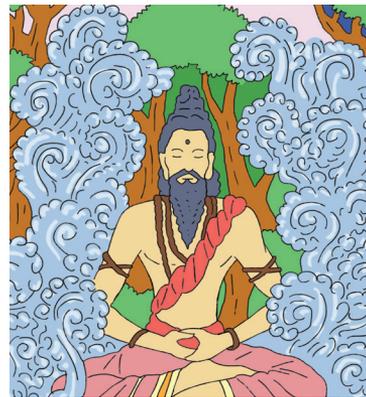
Kitab *Vibhūtipāda* menjelaskan tentang aspek sukma atau batiniyah serta kekuatan gaib yang diperoleh dengan jalan Yoga. Kitab ini tersusun oleh 56 *sūtra* ini, bisa merupakan bagian yang paling menarik. Disini juga disampaikan peringatan-peringatan untuk tidak melaksanakan Yoga hanya demi perolehan kekuatan-kekuatan dan kegaiban-kegaiban itu, apalagi terikat padanya. Ini dapat dengan mudah menjatuhkan sang penekun.

d) *Kaiwalyapāda*

Kitab *Kaiwalyapāda* menjelaskan tentang alam kelepasan dan kenyataan roh dalam mengatasi alam duniawi. Di antara ke-empat *Pāda*, *Kaivalyapāda* inilah yang tersingkat. Disini paparan terasa padat, yang utamanya difokuskan pada pencapaian *Kaivalya* dan tentang bagaimana seorang *Yogi* yang telah mencapai status itu. Disini *Maharsi Patañjali* tak lupa menyelipkan lagi tatanan etika-moral luhur dari seorang *Yogi* Sempurna yang dalam ajaran *Vedānta* kita kenal sebagai *Jiwanmukta*, ia yang telah terbebaskan dari siklus *Samsara* dan tak terlahirkan kembali di alam manapun di antara 34 *sūtra* pembentuknya.

2) *Hatha Yogā Pradīpikā*

Hatha Yogā Pradīpikā adalah kitab *Yogācāra* yang sangat populer dengan jumlah *Śloka* sebanyak 392. Keseluruhan *Śloka* tersebut terbagi ke dalam empat bab, yang pertama disebut *Prathamopadesah* berjudul *Āsana* yang berisi 70 *Śloka*. Pada bab yang kedua disebut bagian *dwitiyopadesah* berjudul *Prānāyāma* berisi 78 *Śloka*. Sedangkan pada bab yang ketiga disebut *Tritiyopadesah* yang berjudul *Mudra* dengan jumlah *Śloka* sebanyak 130 *Śloka* dan pada bab yang keempat disebut *Chaturthopadesah* yang berjudul *Samādhi* dengan jumlah 114 *Śloka*. Berikut ini disajikan tabel tentang isi dari kitab *Hatha Yogā Pradīpikā* (Sinh, 2016).



Gambar 4.15 Ilustrasi *Hatha Yogā Pradīpikā* oleh *Yogi Svamarama*

Tabel 4.1 Garis Besar Isi Kitab *Hatha Yogā Pradīpikā*

No	Bab	Sub Bab	Śloka	
1	Āsana Prathamopadesah	70 <i>Śloka</i>		
		1	Āsana	I.19-20
		2	Swastikāsana	I.21
		3	Gomukhāsana	I.22
		4	Wirāsana	I.23
		5	Kurmāsana	I.24
		6	Kutkutāsana	I.25

No	Bab	Sub Bab	Sloka
		7 Uttana Kurmāsana	I.26
		8 Dhanurāsana	I.27
		9 Matsyāsana	I.28-29
		10 Paschima Tana	I.30-31
		11 Mayurāsana	I.32-33
		12 Sawāsana	I.34-36
		13 Siddhāsana	I.37-45
		14 Padmāsana	I.46-51
		15 Simhāsana	I.52-54
		16 Bhadrāsana	I.55-60
		17 Makanan Bagi Seorang Yogi	I.60-70
2	Prānāyāma Dwitiyopadesah	78 Śloka	
		1 Shatkarma	II.23
		2 Dhauti Prānāyāma	II.24-25
		3 Basti Prānāyāma	II.26-28
		4 Neti Prānāyāma	II.29-30
		5 Trataka Prānāyāma	II.31-32
		6 Nauli Prānāyāma	II.33-34
		7 Kapalabhati Prānāyāma	II.35-37
		8 Gaja Karani Prānāyāma	II.38-41
		9 Manomani Prānāyāma	II.42-43
		10 Khumbhaka Prānāyāma	II.44-47
		11 Surya Bhedana Tahapan Surya Bhedana	II.48-50 II.50:1-21
		12 Ujjayi Prānāyāma	II.51-53
		13 Sitkari Prānāyāma	II.54-56
		14 Sitali Prānāyāma	II.57-58
		15 Bhastrika Prānāyāma	II.59-67
		16 Bhramari Prānāyāma	II.68

No	Bab	Sub Bab	Sloka
		17 Murccha Prānāyāma	II.69
		18 Plawini Prānāyāma	II.70-77
		19 Indikasi Sukses Dalam Praktik Hatha Yogā	II.78
3	Mudra Tṛitīyopadesah	130 Śloka	
		1 Mudra	III.6-9
		2 Mahamudra	III.10-18
		3 Maha Bandha	III.19-25
		4 Maha Wedha	III.26-31
		5 Khechhari Mudra	III.32-54
		6 Uddiyana Bandha	III.55-60
		7 Mula Bandha	III.61-69
		8 Jalandhara Bandha	III.70-77
		9 Wiparītata Karani	III.78-82
		10 Wajroli	III.83-91
		11 Sahajoli	III.92-95
		12 Amaroli	III.96-103
		13 Sakti Chalana	III.104-130
4	Samadhi Caturthopadesah	114 Śloka	
		1 Shambhawi Mudra	IV.35-38
		2 Unmani	IV.39
		3 Taraka	IV.40-42
		4 Khechhari	IV.43-69
		5 Arambha Awastha	IV.70-71
		6 Ghata Awastha	IV.72-73
		7 Parichaya Awastha	IV.74-75
		8 Nishthawastha	IV.76-114

3) Gheraṇḍa Samhitā

Gheraṇḍa Samhitā adalah kitab yang memuat tentang *Yogācāra* dengan jumlah *Śloka* sebanyak 351 *Śloka*. Keseluruhan *Śloka* tersebut terbagi ke dalam 7 (tujuh) bab. Bab pertama tentang *Sat Karma* yang berisi 60 *Śloka*. Bab kedua tentang *Āsana* yang

terdiri dari 45 *Śloka*. Pada Bab ketiga tentang *Mudrā* sebanyak 100 *Śloka* sedangkan pada bab keempat sampai bab kedelapan berturut-turut terdiri dari 5, 96, 22 dan 23 *Śloka*. Berikut ini disajikan tabel tentang isi dari kitab *Gheraṇḍa Saṁhitā*.

Tabel 4.2 Garis Besar Isi Kitab *Gheraṇḍa Saṁhitā*

No	Bab	Sub Bab	Sloka	
1	Bab I : <i>Ṣaṭ Karma</i>	60 <i>Śloka</i>		
		1	Dhauti	I.13-44
		2	Basti/Wastis	I.45-49
		3	Neti	I.50-51
		4	Laulikī/ Nauli	I.52
		5	Trāṭaka	I.53-54
		6	Kapālabhati	I.55-60
2	Bab II : <i>Āsana</i>	45 <i>Śloka</i>		
		1	Siddhāsana	II.7
		2	Padmāsana	II.8
		3	Bhadrāsana	II.9-10
		4	Muktāsana	II.11
		5	Wajrāyudhāsana	II.12
		6	Swastikāsana	II.13
		7	Siṁhāsana	II.14-15
		8	Gomukhāsana	II.16
		9	Wirāsana	II.17
		10	Dhanurāsana	II.18
		11	Mṛtāsana	II.19
		12	Guptāsana	II.20

No	Bab	Sub Bab	Sloka	
		13	Matsyāsana	II.21
		14	Matsyendrāsana	II.22-23
		15	Gorakṣāsana	II.24-25
		16	Pascimottānāsana	II.26
		17	Utkaṭāsana	II.27
		18	Saṅkaṭāsana	II.28
		19	Mayūrāsana	II.29-30
		20	Kukkuṭāsana	II.31
		21	Kūrmāsana	II.32
		22	Uttānakūrmakāsana	II.33
		23	Maṇḍukāsana	II.34
		24	Uttānamaṇḍukāsana	II.35
		25	Wṛkṣāsana	II.36
		26	Garuḍāsana	II.37
		27	WṚṣāsana	II.38
		28	Salabhāsana	II.39
		29	Makarāsana	II.40
		30	Uṣṭrāsana	II.41
		31	Bhujāṅgāsana	II-42-43
		32	Yogāsana	II.44-45
3	Bab III : Mudrā	100 Śloka		
		1	Mahāmudrā	III.6-8
		2	Nabhomudrā	III.9
		3	Uḍḍiyāna-Bandha	III.10-11
		4	Jālandhara	III.12-13
		5	Mūlabandha	III.14-17
		6	Mahābandha	III.18-20
		7	MahāWEdha	III.21-24

No	Bab	Sub Bab	Sloka	
		8	Khecarīmudrā	III.25-32
		9	Wiparītatakarani	III.33-36
		10	Yonimudrā	III.37-44
		11	Wajrolīmudrā	III.45-48
		12	Śakticālanī	III.49-60
		13	Taḍāgīmudrā	III.61
		14	Maṇḍukīmudrā	III.62-63
		15	Śāmbhawīmudrā	III.64-67
		16 - 20	<i>Pañcadhāranīmudrā</i> (PārthiWī; Āmbhāsi; Āgneyī; WĀyaWī; Ākāsi)	III.68-81
		21	Aswinīmudrā	III.82-83
		22	Pāśinīmudrā	III.84-85
		23	Kākīmudrā	III.86-87
		24	Mātānginīmudrā	III.88-91
		25	Bhujamginīmudrā	III.92-100
4	Bab IV : <i>Pratyāhāra</i>	5 Śloka		IV.1-5
5	Bab V : <i>Prāṇāyāma</i>	96 Śloka		
		1	Tempat yang Baik	V.3-7
		2	Waktu yang Tepat	V.8-15
		3	Mengonsumsi Makanan yang Lembut	V.16-32
		4	Memurnikan Nadi	V.33-45
		5	Jenis Kumbhaka A. Sahita B. Sūryabheda Kumbhaka C. Ujjāyi D. Sitali E. Bhastrikā F. Bhrāmarī G. Mūrcchā H. Kewalī	V.46 V.47-57 V.58-68 V.69-72 V.73-74 V.75-77 V.78-82 V.83 V.84-96

No	Bab	Sub Bab	Sloka	
6	Bab VI : <i>Dhyāna</i>	22 Śloka		
		1	Sthūla Dhyāna	VI.2-14
		2	Jyotir Dhyāna	VI.15-17
		3	Sūkṣma Dhyāna	VI.18-22
7	Bab VII : <i>Samādhi</i>	23 Śloka		
		1	Dhyāna <i>Yogā</i> Samādhi	VII.7-8
		2	Nāda <i>Yogā</i> Samādhi	VII.9
		3	Rasānanda <i>Yogā</i> Samādhi	VII.10-11
		4	Laya Siddhi <i>Yogā</i> Samādhi	VII.12-13
		5	<i>Bhakti Yogā</i> Samādhi	VII.14-15
		6	Rāja <i>Yogā</i> Samādhi	VII.16
		7	Pujian untuk Samādhi	VII.17-23

c. Dwipantara Yoga Sastra

Dwipantara Yoga Sastra adalah sebutan untuk sumber-sumber sastra yang merupakan kekayaan sastra Indonesia. Terdapat banyak Sastra Yoga di Nusantara ini, hanya saja dalam pembelajaran ini dikenalkan 2 sastra saja, yaitu *Wratti Sāsana* dan *Tattwa Sang Hyang Maha Jñana*. Kedua kitab ini adalah kitab kuno yang berisikan nilai kehidupan spiritual, yang bersifat universal, ditemukan dalam bentuk lontar-lontar kuno di bumi nusantara. Walaupun demikian, nilai-nilai luhur tersebut masih relevan dan dapat diterapkan pada masa kini.



Gambar 4.16 Ilustrasi Dwipantara *Yogā Sastra*

1) *Vratti Sāsana*

Vratti Sāsana adalah hadiah dari peradaban kuno nusantara kita ini. Kita patut berbangga memiliki naskah Yoga ini. Keberadaan lontar ini menjadi bukti bahwa nusantara telah menggapai puncak peradabannya dalam hal pencarian spiritual. *Vratti Sāsana* memuat tentang nilai-nilai yang menjadi pedoman perilaku, disiplin

diri dari seorang *Vrati*-seorang pencari spiritual yang ingin mencapai tujuan hidupnya. *Vrati* diartikan sebagai seseorang yang terikat pada sumpahnya. Sumpah terhadap *Dharma*. Kita memang perlu menunjukkan kesungguhan kita dalam praktik-praktik spiritual. Pedoman perilaku dalam *Vratti Sāsana* ini perlu ditiru. *Vratti Sāsana* terdiri dari 37 *Śloka* dalam Bahasa Sansekerta. Keseluruhan *Śloka* tersebut memuat topik-topik tentang disiplin diri sebagai *Yogācāra*. Berikut diuraikan topik tersebut:

- 1) Panca Yama
- 2) Panca Niyama
- 3) Makanan yang layak dimakan
- 4) *Śiwadwara*
- 5) Keutamaan pengetahuan
- 6) Lima jenis *Candāla*
- 7) Cara mendisiplinkan anak
- 8) Enam jenis mandi sebagai penyucian diri
- 9) Sepuluh prinsip *Dharma*
- 10) *Daśa* Yama
- 11) *Daśa* Niyama

2) *Tattva Sang Hyang Maha Jñāna*

Sebagaimana *Vratti Sāsana*, *Tattva Sang Hyang Maha Jñāna* juga merupakan hadiah dari peradaban nusantara yang adi luhung. *Tattva Sang Hyang Maha Jñāna* ini merupakan sumber sastra ajaran *Yogā* di Nusantara yang dijadikan pedoman dalam membangun disiplin diri spiritual dalam pemujaan kepada Śiva. Fokus dari kitab ini adalah Śiva *Tattva* yang mengandung ajaran pembebasan dari samsara, dari siklus kelahiran dan kematian. Śiva sebagai Adiyogi, pemilik pertama dan utama ajaran *Yogā*, pemujaan kepada Beliau secara terperinci dimuat dalam kitab ini. *Tattva Sang Hyang Maha Jñāna* merupakan dialog antara *Kūmara* (Kartikeya) dengan Batāra Guru (Śiva). Lontar ini terdiri dari 87 *Śloka* yang secara keseluruhan memuat tentang topik-topik misteri pencerahan, tidur dan terjaga, lahir batin, kekayaan batin, Svalingga, Paralingga, dan teknik pembebasan yang berpusat pada ajaran Śivaistik.

Tantra adalah suatu energi yang dapat memenuhi semua tujuan dan membebaskan seseorang dari segala ketakutan. Merujuk pada teks *Jñāna Sankalini Tantra*, diuraikan beberapa definisi *Tantra*. Perhatikan *Śloka* berikut ini:

सर्वर्थ येन तन्यन्ते त्रायन्ते च भयाज्जनान्
इति तन्त्रस्य तन्त्रत्वं तन्त्रज्ञा । परचक्षे ते ॥

*Sarvartha yena tanyante trāyante ca bhayājjanān
Iti tantrasya tantratvaṁ tantrajñā pracakṣate*

Terjemahan:

Segala sesuatu yang menggema (*tanyante*), segala sesuatu yang menjaga dan melindungi (*trāyante*), segala sesuatu yang mempertahankan dan memperluas itulah *Tantra*

Jñāna Sankalini Tantra, I.2

Berdasarkan *Śloka* tersebut, kita mendapatkan definisi *Tantra* sebagai berikut:

- 1) Sesuatu yang menggema (suara), ini merupakan suara **OM (ॐ)** yang menggema diseluruh semesta dan menggetarkan alam semesta
- 2) Sesuatu yang menjaga dan melindungi
- 3) Sesuatu yang memperluas.

Secara leksikal, kata *Tantra* adalah kombinasi dari dua kata, *tanoti* dan *trayati*, yang masing-masing berarti ‘perluasan’ dan ‘pembebasan’. Oleh karena itu, ini adalah ilmu tentang memperluas kesadaran dan membebaskan energi. *Tantra* adalah cara untuk mencapai kebebasan dari belenggu dunia saat masih hidup di dalamnya. Langkah pertama dalam *Tantra* adalah mengetahui keterbatasan dan kapasitas tubuh dan pikiran (Sandika, 2019)

Selanjutnya ia mengatur teknik untuk perluasan kesadaran dan pembebasan energi dimana batasan individu dilampaui dan realitas yang lebih tinggi dialami. Selanjutnya di uraikan definisi *Tantra* menurut *Jñāna Sankalini Tantra*, I.3 sebagai berikut:

त्वं अत्र तत्र सर्वत्र इति तन्त्र
तनु त्रय तरन इति तन्त्र
तर्न् त्रन करोति इति तन्त्र

*Tvam atra tatra sarvatra iti tantra
Tanu traya tarana iti tantra
Tarn trana karoti iti tantra*

Terjemahan:

Engkau (*Tantra*) ada di sini, di sana, di mana-mana, semua pengalaman adalah *Tantra*. Keadaan bebas dari keterikatan pada tiga tubuh.

Tantra adalah kitab suci tentang pembebasan.

Śloka di atas juga memberi kita definisi tentang *Tantra*. *Tantra* berada dimana-mana, dan juga terdapat dalam setiap pengalaman. Hal ini menunjukkan bahwa *Tantra* adalah sebuah metode universal yang keberadaannya dapat diterima diberbagai wilayah dan tradisi. Kemudian diuraikan bahwa keadaan bebas dari keterikatan terhadap tubuh juga adalah *Tantra*. *Tantra* juga adalah kitab suci tentang pembebasan. Dalam *Jñāna Sankalini Tantra* juga diuraikan bahwa *Tantra* adalah kitab suci yang mampu memperluas pengetahuan seseorang. Perhatikan *Śloka* berikut ini:

सर्वं ज्ञानरजि विस्तरेन विस्तृनोति

यत् सखं तत् तन्न सखं

sarva Jñānaraji vistarena vistrnoti

yat sastram tat Tantra sastram

Terjemahan:

Kitab *Tantra* sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seseorang untuk memperluas pengetahuan.

Berdasarkan teks tersebut, segala kitab suci yang mampu memperluas pengetahuan seseorang dan meningkatkan kesadarannya adalah kitab *Tantra*. Ajaran Yoga memuat pedoman-pedoman untuk meningkatkan kesadaran dan penyatuannya dengan Hyang Widhi Wasa. Oleh karena itu, ajaran *Yogā* adalah ajaran *Tantra*. Keduanya tidak dapat dipisahkan. Sebagaimana diketahui bahwa Ajaran *Tantra* diturunkan oleh Śiva kepada *Parvati*, kemudian *Parvati* sebagai murid pertama dan utama mengajarkannya *Tantra* dan *Yogā* kepada manusia. *Parvati* mengajarkan *Tantra* melalui ajaran *Kundalini Shakti*. *Kundalini Shakti* dianggap sebagai ajaran terbaik dari ajaran *Tantra*. *Kundalini* adalah salah satu jenis *Yogācāra*.

b. Yantra dalam Yogācāra

Kalian pernah mendengar kata *Yantra* bukan? *Yantra* ini sangat populer. Gambar di samping adalah salah satu *Yantra* yang digunakan dalam *Yogācāra*.

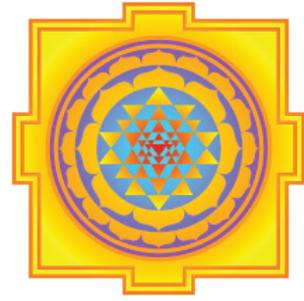
Perhatikan gambar disamping, gambar tersebut terdiri dari beberapa komponen seperti titik, garis, segitiga, segiempat, bulat, bunga teratai, dan sebuah huruf *Dewanagari*. Seluruh komponen itu bergabung dan disusun sedemikian rupa sehingga membentuk suatu gambar *Yantra*.

Yantra biasanya dibuat pada kain, kertas, daun Lontar, dan bahkan tembaga. *Yantra* biasanya berupa gari-garis geometris yang memiliki bentuk dasar. Menurut Swami Harshananda *Yantra* artinya suatu mesin atau rancangan, sedangkan dalam tradisi pengetahuan dalam Tantrisme *Yantra* merepresentasikan satu Dewata. Berdasarkan dua pengertian ini, *Yantra* adalah sebuah rancangan yang merepresentasikan satu Dewata.

Yantra digunakan dalam pemujaan. *Yantra* adalah Sarana. Hal ini didukung oleh seorang penulis *Yantra*, Dr. L.R. Chawdhri mengatakan bahwa *Yantra* adalah sebuah alat, sarana, instrumen, dan diagram. Hal senada juga dimuat dalam Media Hindu Edisi 102, bahwa *Yantra* adalah alat untuk mendukung, dan juga satu desain geometris. (MH edisi 102: Hal 42)

Berdasarkan beberapa definisi *Yantra* tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa *Yantra* adalah suatu rancangan yang digunakan sebagai sarana untuk mencapai kesadaran Tuhan. *Yantra* digunakan dalam pemujaan dan meditasi (*Dhyana*). Penggunaannya dalam pemujaan membutuhkan beberapa simbol. Berikut ini hal-hal yang menjadi simbol dari *Yantra*:

- 1) **Chakra**, yaitu *Sapta Chakra*, di antaranya *Muladhara Chakra*, *Svadhithana Chakra*, *Manipura Chakra*, *Anahata Chakra*, *Visudhi Chakra*, *Ajña Chakra*, dan *Sahasrara Chakra*. Semua *Chakra* adalah *Yantra*. Di alam semesta ini, *Chakra* diumpamakan sebagai bunga teratai. Dalam praktik *Yogācāra*, setiap *Āsana* dapat membangkitkan salah satu dari *Chakra* ini. Perhatikan tabel berikut:



Gambar 4.18 Sri Yantra



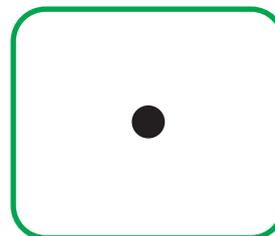
Gambar 4.19 Yantra untuk Muladhara Chakra.

Tabel 4.3 Elemen-Elemen pada *Sapta Chakra*

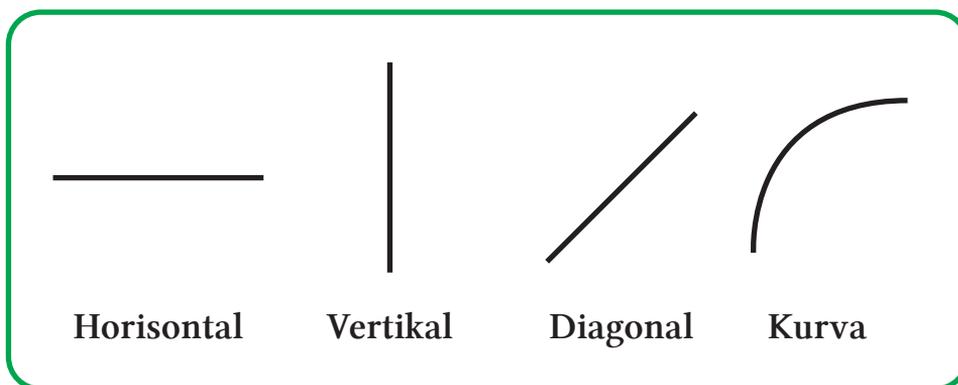
No.	Chakra	Dewa	Loka	Elemen	Bija Aksara	Jumlah Daun
1	Muladhara	Brahma	Bhur	Prthiwi	Lam	4
2	Svadhishтана	Vishnu	Bhuvah	Apah	Vam	6
3	Manipura	Rudra	Svah	Teja	Ram	10
4	Anahata	Isha	Maha	Bayu	Yam	12
5	Vishuddha	Sadasiva	Jana	Akasa	Ham	16
6	Ajna	Sambhu	Tapa	Manas	OM	2
7	Sahasrara	Paramasiva	Satya			1000

Sumber: (Sivananda, 2013)

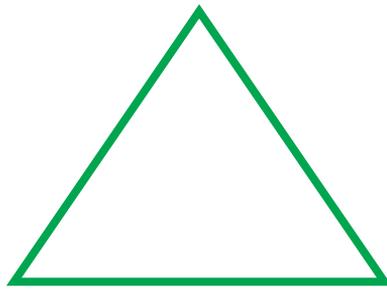
- 2) **Bindu**, yaitu titik (.), Setiap garis di bentuk oleh titik. Titik adalah awal. Segala sesuatu yang memiliki awal adalah *Yantra*. Dalam tubuh kita, terdapat banyak titik-titik. Penggabungan titik membentuk garis. Bila kalian ingin membentuk suatu bangun datar dari garis, maka kalian membutuhkan tiga garis saja, kalian sudah dapat membentuk bangun datar yaitu segitiga. Oleh karena itu, segitiga adalah bentuk *Yantra*. Banyak *Āsana* dalam *Yogācāra* berbentuk segitiga, misalnya *Trikonāsana*.



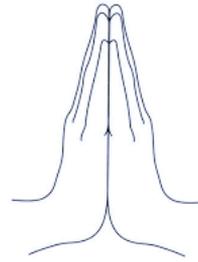
Gambar 4.20 Titik



Gambar 4.21 Beberapa jenis garis

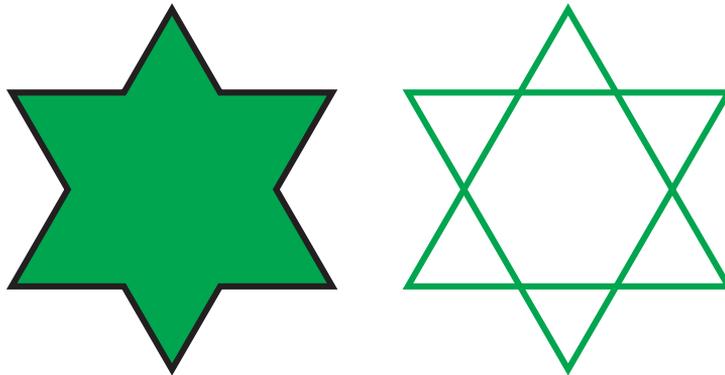


Gambar 4.22 Segitiga



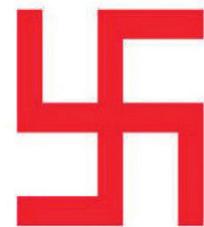
Gambar 4.23 Panganjali

- 3) **Ṣaṭkona**, yaitu heksagram, sebuah bentuk segienam. Segienam ini dibentuk dari penggabungan dua segitiga, segitiga dengan ujungnya mengarah ke atas dan satu lagi dengan ujungnya ke arah bawah. Segitiga ke atas adalah simbol permohonan, dan segitiga ke bawah adalah simbol berkah. Perhatikan *Anjali Mudra* atau *Namaskara Mudra*, bentuknya seperti segitiga ke atas bukan?



Gambar 4.24 Segienam

- 4) **Swāstika**, *Swastika* mewakili hal-hal yang bersifat luhur dan sakral. *Swastika* dijadikan simbol yang memiliki makna yang dalam. (Penyusun, 2014)
- 5) **Bija Mantra**, *Bija mantra* merupakan suatu “bibit” dari mantra. Bibit inilah yang membuat tunas-tunas *Mantra* dapat menyebar. Energi dari *mantra* apapun terletak pada *bija* nya. Penyebutan dan pengulangan dari sebuah *mantra* akan memiliki kekuatan yang dashyat apabila *mantra* tersebut berisi bija mantra. Contoh dari *Bija-mantra* di antaranya:



Gambar 4.25 Swastika

- (a) ॐ *Om* adalah Suara Alam / *Brahman Sabda*
(b) ॐ *Kṣaum* adalah *Bija mantra* untuk *Nārasimhaḥ*

Setelah mempelajari pengertian *Yogā* dan *Yogācāra*, sejarah *Yogā*, jenis-jenis *Yogācāra*, sumber-sumber ajaran *Yogā*, serta *Tantra* dan *Yantra* dalam *Yogācāra*, kita akan lanjutkan dengan praktik. Pada bagian ini, kalian akan mempelajari secara teori langkah-langkah mempraktikkan *Yogācāra*. Bagian ini terdiri dari Pedoman umum berlatih, *Mantra* memulai latihan, *Pawanamuktāsana*, *Suryanamaskara*, *Chandranamaskara*, *Savāsana*, dan *Āsana* untuk meditasi.

1. Pedoman Umum Berlatih *Yogācāra*

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम्

Jati-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvabhaumā-mahāvratam

Terjemahan:

“Pedoman untuk disiplin diri atau mahāvratam ini bersifat universal, berarti mesti diindahkan oleh setiap praktisi *Yogā*, dan tidak terbatas oleh latar belakang suku, tempat kelahiran maupun tempat tinggal, waktu, keadaan, dan segala perbedaan duniawi atau material lainnya”.

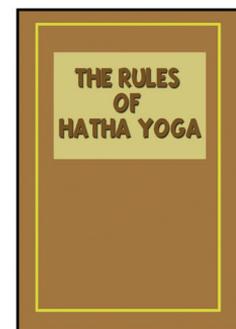
(*Yogā Sūtra Patañjali*, II.31)

Seorang praktisi *Yogā* harus mengikuti pedoman dan prinsip-prinsip berlatih *Yogā* selama mempraktekkan *Yogācāra*.

a. Ketentuan Sebelum Berlatih *Yogācāra*

Ketentuan sebelum berlatih *Yogāsana* ini wajib diperhatikan oleh para praktisi *Yogā* (Penyusun, International Day Of Yoga 21st June Common Yoga Protocol, 2014).

- 1) *Shauca* menurut *Yogā Sūtra Patañjali*, II.40 berarti bersih – sebuah prasyarat yang penting bagi praktisi *Yogā*, yaitu kebersihan diri sendiri, kebersihan pakaian dan juga ketenangan pikiran, *body and mind*, sangat baik apabila anda mandi sebelum berlatih Yoga.
- 2) Praktisi Yoga sebaiknya berlatih dalam keadaan atau suasana yang tenang dan tubuh serta pikiran yang rileks.



Gambar 4.26 Ilustrasi Pedoman Berlatih Yoga

- 3) Praktisi Yoga sebaiknya berlatih *Yogā* dalam keadaan perut yang kosong (tidak terlalu penuh dan tidak terlalu lapar). Jika badan terasa kurang *fit*, minumlah segelas air hangat yang dicampur dengan madu sebelum berlatih *Yogā*.
- 4) Jarak makan dan berlatih Yoga adalah 3 jam setelah makan berat dan 2 jam setelah makan ringan.
- 5) Kandung kemih dan usus sebaiknya dalam keadaan kosong sebelum berlatih *Yogā*. Usahakan buanglah air kecil sebelum berlatih Yoga.
- 6) Gunakan matras Yoga selama berlatih untuk menjaga kenyamanan dan kebersihan selama berlatih Yoga. Pilihlah matras Yoga yang berbahan dasar alami.
- 7) Latihan Yoga dilakukan tanpa alas kaki agar memberi sirkulasi udara yang cukup pada kaki serta melancarkan jalannya energi ke seluruh tubuh. (Adnyani, 2019).
- 8) Gunakan pakaian yang nyaman dan berbahan dasar katun agar memudahkan gerak tubuh.
- 9) *Yogā* tidak dilakukan dalam keadaan kelelahan, sakit, terburu-buru, atau dalam kondisi stres (ketegangan) berat.
- 10) Dalam kasus atau masalah penyakit kronis, atau masalah jantung, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau Yoga terapis sebelum mulai berlatih Yoga.
- 11) Berkonsultasilah kepada Guru Yoga sebelum mempraktikkan Yoga jika anda sedang dalam masa kehamilan dan menstruasi.

b. Ketentuan Selama Berlatih *Yogācāra*

Ketentuan selama berlatih *Yogāsana* ini wajib diperhatikan oleh praktisi *Yogā* (Penyusun, International Day Of Yoga 21st June Common Yoga Protocol, 2014).

- 1) Sesi latihan diawali dengan berdoa untuk menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga pikiran menjadi tenang.
- 2) *Yogā* dilakukan dengan pelan, dalam kondisi rileks dengan kesadaran penuh terhadap napas, dan pergerakan tubuh. Jangan menahan napas kecuali jika secara khusus disebutkan dalam latihan *Āsana* tertentu. Bernapaslah selalu melalui hidung.
- 3) Jangan menekan tubuh terlalu keras atau menghentakkan tubuh pada beberapa titik dalam beberapa waktu. Lakukanlah latihan berdasarkan kapasitas tubuh anda masing-masing.

- 4) Diperlukan beberapa kali berlatih untuk mendapatkan manfaat yang baik dan maksimal, untuk itu berlatih secara terus menerus dan rutin adalah hal yang sangat penting dan mendasar. Sesi latihan ditutup dengan bermeditasi atau duduk hening dan atau dengan mengucapkan *shanti patha* sebagai doa permohonan perdamaian.

c. Ketentuan Setelah Berlatih *Yogācāra*

Ketentuan setelah berlatih *Yogāsana* yaitu mandi dapat dilakukan setelah berlatih Yoga dengan jarak waktu 20-30 menit dan makan dapat dilakukan hanya setelah 20-30 menit setelah berlatih.



Tips Berlatih *Yogācāra*

Lakukanlah latihan *Yogācāra* ini secara utuh, beberapa tata urutan yang diperlukan di antaranya:

1. Bersihkan badan, kalian dapat juga mandi setengah.
2. Siapkan matras, cari tempat nyaman yang memungkinkan kalian tidak terganggu untuk beberapa waktu selama sesi latihan.
3. Nyalakan dupa atau wewangian lain yang berfungsi sebagai aroma terapi. wewangian ini akan membantu membawa kalian lebih rileks.
4. Nyalakan musik lembut, upayakan hanya musik dan bukan lagu. Gelombang suara musik akan membantu menstabilkan gelombang otak kalian.
5. Mulailah berlatih,awali dengan *mantra*, *Pawanamuktāsana*, *Suryanamaskara*, *Chandranamaskara*, *Savāsana*, dan Meditasi

2. Praktik *Yogācāra*

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः

Yogā ṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānādiptirāvivekakhyaṭe

Terjemahan:

Dengan mengikuti *aṅga* atau bagian-bagian dari batang tubuh Yoga, mengikuti Yoga secara utuh, seluruh ketidakmurnian terhapuskan dan bersinarlah kembali Pelita *Jñāna* (pengetahuan sejati) yang menyebabkan berkembang wiweka.

Mulailah berlatih *Yogācāra* dengan duduk dalam postur *Vajrāsana* atau *Padmāsana*. Kedua postur ini memungkinkan tulang punggung dapat tegak lurus. Posisi tegak lurus membantu aliran napas dan aliran darah dapat mengalir dengan lancar dari tubuh menuju ke otak. Dengan demikian oksigen yang dibawa dalam darah sampai ke otak mencapai jumlah yang cukup optimal sehingga tercipta ketenangan dan relaksasi. Selanjutnya hubungkan jari-jari tangan kanan dengan jari-jari tangan kiri membentuk seperti jantung. Kemudian letakkan santai di atas paha (jika duduk dengan postur *Vajrāsana*) atau diletakkan di atas kaki (jika duduk dengan postur *Padmāsana*). Pandangan mata diarahkan ke lantai, kemudian perlahan-lahan turun kebawah menuju ujung hidung dan tutuplah mata dengan rapat. Konsentrasi pada pernapasan.

Setelah duduk hening, dan mata tertutup rapat, bawalah pikiran pada pernapasan, sadari pernapasan anda, kemudian cobalah menarik napas dari hidung, menahan napas beberapa saat kemudian menghembuskan napas melalui mulut. Ketika menarik napas, kembungkan perut sehingga perut terisi penuh oleh udara dan mengempiskan perut ketika menghembuskan napas. Lakukan hal ini sebanyak 9 siklus. Dalam satu siklus, dilakukan dengan perbandingan 1:4:2, satu kali tarik napas panjang dan dalam dengan mengembungkan perut, kemudian menahan napas sekitar 4 hitungan dan menghembuskan napas secara mengalir dengan irama 2 hitungan, kempiskan perut. Pengaturan napas atau *Prānāyāma* ini disebut dengan penapasan perut dimana pernapasan ini adalah pernapasan yang paling mendasar dalam seni ber-*āsanas*. Pernapasan perut ini memberi manfaat merilekskan tubuh. Masih dalam posisi duduk hening, dan setelah mengatur napas sehingga tubuh menjadi sangat rileks, lanjutkanlah dengan berdoa. Niatkanlah bahwa *Hyang Widhi Wasa* akan senantiasa membimbing anda dalam berlatih *Āsana* sehingga latihan *Āsana* ini tidak hanya menjadi sebuah olah fisik, namun juga menjadi sarana ibadah atau pemujaan kepada *Hyang Widhi Wasa*. Sebuah anugrah yang besar, kita diberikan tubuh oleh *Hyang Widhi Wasa* sehingga sudah menjadi kewajiban kita, *Dharma* kita untuk menjaga kesehatan diri, menjaga kesehatan tubuh yang menjadi tempat bersemayamnya Jiwa Agung. Sebagaimana sebuah pepatah mengatakan bahwa *"body is a moving temple"* yang artinya tubuh adalah sebuah tempat suci yang bergerak. Untuk itu menjaga kesehatan fisik dengan olah fisik juga adalah pemujaan kepada-Nya. (Hogeterp, Albert Livinus Augustinus. (2004). University of Groningen).

a. *Mantra Memulai Yogācāra*

Berdoa dapat dilakukan dalam bahasa apa saja yang sesuai dengan keyakinan. Persiapan dan kesungguhan niat dalam berlatih sangat penting agar *Yogācāra* yang kita lakukan memperoleh manfaat secara sempurna.

Berikut ini beberapa *mantra* yang dapat digunakan untuk memulai latihan.



Gambar 4.27 Berdoa
Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adhyani, Adiepraja, 2021

गयत्री मन्त्रं

Gayatrī Mantraḥ

ॐ भूर् भुवः श्वाः तत् सवितुर् वरेण्यं

Om bhūr bhuvah svaḥ tat savitur vareṇyam

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदतात्

bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ pracodayāt

Terjemahan:

Kami bermeditasi kepada kecemerlangan cahaya *Hyang Widhi Wasa*, Ibu Savitri. Ibu Ilahi yang menyingkirkan kegelapan dan memberi penerangan dalam diri kami. Semoga membangkitkan dan menguatkan intelegensi kami, kemampuan membedakan mana yang tepat dan tidak tepat.

(Yajur Veda 36.3 - Ṛgveda 3.63.10)

गुरुः मन्त्रः

Guruḥ Mantraḥ

ॐ गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः

Om gururbrahmā gururviṣṇuḥ gurur devo maheśvaraḥ

गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः

guruḥ sākṣāt param brahma tasmai śrīgurave namaḥ

Terjemahan:

Guru adalah *Brahmā*, Guru adalah *Viṣṇuḥ* dan *Maheśvaraḥ*. Guru adalah bentuk *Hyang Widhi Wasa* yang tertinggi. Saya menghormat kepada Guru Agung tersebut.

मृत्युजाय मन्त्रः

Mrtyujāya Mantraḥ

ॐ आसतोम सत्गामय तमसोम ज्योतिः गामय

Om āsatoma satgāmaya tamasoma jyotiḥ gāmaya

मृत्योर्म अमृतं गमय

mṛtyorma amṛtam gamaya

Terjemahan:

Om Hyang Widhi Wasa, Hyang Maha Pembimbing,

Bimbinglah kami dari jalan yang tidak benar menuju jalan yang benar,

Bimbinglah kami dari kegelapan hati menuju cahaya terang,

Bimbinglah kami dari kematian menuju kehidupan abadi

(Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad 1-3.28)

महमृत्युजाय मन्त्रः

Mahamṛtyujāya Mantraḥ

ॐ त्रयम्भकं यजामहे सुगन्धिम् पुष्टि वर्धनं

Om trayambhakaṁ yajāmahe sugandhim puṣṭi vardhanam

उर्वरुकं एव बन्धनत् मृत्योर्मुक्स्ये मामृतत्

urvarukaṁ eva Bandhanat mṛtyormuksye māmṛtat

Terjemahan:

Om Hyang Widhi, kami memuja Śīva yang bermata tiga, yang suci wangi, sangat penyayang, dan memelihara semua makhluk. Semoga Engkau membebaskan kami dari kematian menuju keabadian bagaikan mentimun matang yang lepas dengan mudah dari tangkainya.

(Rgveda VII.59.12)

b. Mantra menutup Praktik Yogācāra

Berikut ini beberapa mantra yang digunakan untuk menutup kegiatan Yogācāra. Kalian juga dapat mengucapkan mantra apa saja yang menjadi kebiasaan dalam menutup suatu kegiatan. Mantra penutup ini sangat penting sebagai titik balik

bahwa latihan apapun yang kita lakukan harus membuat kita semakin bersyukur dan berterima kasih. Mantra penutup hendaknya berupa doa yang ditujukan untuk kedamaian dan kesejahteraan alam seperti halnya beberapa mantra berikut ini:

सर्वे भवन्तु मन्त्रः

Sarve Bhavantu

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

Om Sarve bhavantu sukhinah Sarve santu nirāmayāḥ

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥

Sarve bhadraṇi paśyantu mā kaścit duḥkha bhāgbhavet

Semoga semua makhluk makmur dan bahagia

Semoga semua makhluk terbebas dari penyakit

Semoga semua makhluk melihat kemuliaan

Semua semua makhluk bebas dari penderitaan

Brihadaranyaka Upaniṣad 1.4.14

सन्तिह् मन्त्रः

Santih Mantraḥ

ॐ द्यौः शान्तिर् अन्तरिक्षम् शान्तिः

Om dyauḥ śāntir antarikṣam śāntiḥ

पृथिवी शान्तिर् आपः शान्तिर् ओषधयः शान्तिः

prthivī śāntir āpaḥ śāntir oṣadhayaḥ śāntiḥ,

वनस्पतयः शान्तिर् विश्वे देवाः शान्तिर् ब्रह्म शान्तिः

vanaspatayaḥ śāntir viśve devāḥ śāntir brahma śāntiḥ,

सर्वम् शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिर्एधि

sarvam śāntiḥ śāntireva śāntiḥ sā mā śāntir edhi

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ om

Om Hyang Widhi Yang Maha Damai, damailah langit, damailah antariksa, damailah bumi, damailah air, damailah laut, damailah hutan-hutan, damailah para Dewa, damailah Brahman, damailah semua, kedamaian itu sendiri juga mencapai keadaan damai.

Yajurveda 36.17

लोकः समस्थ मन्त्रः

Lokaḥ Samastha Mantraḥ

ॐ स्वस्ति प्रजभ्यं परिपलयन्थम्

Om Svasti prajabhyam paripalayantham

न्ययेन मर्गेन महिमहेसः

Nyayena margena mahimahesaḥ

गोब्रह्मणेभ्यः शुभमश्नु नित्यम्

Gobrahmanebhyaḥ śubhamasthu nityam

लोकः समस्थ सुखिनो भवन्तु

Lokaḥ Samastha sukhino bhavantu

लोकः समस्थ सुखिनो भवन्तु

Lokaḥ Samastha sukhino bhavantu

लोकः समस्थ सुखिनो भवन्तु

Lokaḥ Samastha sukhino bhavantu

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ om

Terjemahan:

Semoga seluruh masyarakat berbahagia, semoga seluruh Sapi (Veda) dan Brahmana selalu sejahtera dan bahagia. Semoga Raja penguasa dunia menjalankan/mentaati peraturan atau hukum dengan bijaksana untuk semua ini.

Semoga Alam semesta beserta isinya berbahagia.

c. Pavanamuktāsana

Pavanamuktāsana adalah sebuah bahasa Sansekerta yang merupakan gabungan dari tiga kata, yaitu *Pavana* yang berarti 'angin', *muktā* atau *mukti* yang berarti



‘pembebasan’ atau ‘pelepasan’, dan (atau *āsana*) yang berkonotasi sikap tubuh (postur) dalam *Yogā*. Dengan demikian, secara harfiah, *Pavanamuktāsana* dikenal pula sebagai ‘postur untuk pelepasan / pengosongan angin’. Idealnya, sebelum melakukan *Āsana* atau *Suryanamaskara*, sebaiknya kita melakukan pengamatan terhadap tubuh kita. *Pavanamuktāsana* adalah serangkaian kombinasi *āsana*, *Mudra*, dan *prānāyāma* untuk tujuan pengamatan tubuh, sekaligus secara sistematis mengendurkan otot dan persendian. Dalam aktivitas olahraga umumnya, *Pavanamuktāsana* dapat dibandingkan dengan ‘pemanasan’ (*warming-up*). Dalam perspektif Yoga, manusia terdiri dari lapisan fisik dan spiritual. Lapisan fisik manusia terdiri dari tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, aktivitas Yoga melibatkan tubuh, pikiran, jiwa, dan spiritual. Yoga adalah aktivitas fisik sekaligus spiritual (Sindhu, 2013).

Latihan *Pavanamuktāsana* menggerakkan setiap otot dan persendian dengan lembut dan sistematis dalam jangkauan natural sepenuhnya, dan diselaraskan dengan pernapasan terkoordinasi. Berikut ini adalah penjelasan terminologi *Pavanamuktāsana* sebagai aktivitas ‘pemanasan’. Energi (*prāna*) ini tersembunyi di dalam napas. *Pavanamuktāsana* membebaskan energi agar mengalir dari pusat-pusat energi esoteris (*Chakra*) ke bagian tubuh yang akan dilatih. *Prāna* mengalir melalui *kanal halus (nādi)* disepanjang tulang belakang.

Latihan *Pavanamuktāsana* meningkatkan kesadaran fisiologi tubuh-halus gudang penyimpan semua memori kejadian. Tubuh-halus disebut *prānamaya kosha* yang secara harfiah berarti ‘selubung tubuh berupa *prāna*’. Kesadaran akan tubuh-halus muncul dengan dibarengi berbagai pengalaman, mulai dari panas, cahaya, gambaran, ataupun kenangan lama.

Latihan *Pavanamuktāsana* dimulai dengan pergelangan tangan, sendi bahu dan leher, kemudian turun ke pinggul, batang tubuh, serta tulang belakang, diakhiri dengan kaki dan pergelangan kaki.

Pavanamuktāsana yang akan diberikan pada latihan ini terbagi ke dalam 3 kelompok, yaitu *Pavanamuktāsana* untuk kaki, *Pavanamuktāsana* untuk tangan dan bahu, serta *Pavanamuktāsana* untuk leher.

1) *Pawanamuktāsana* pada Kaki

Pavanamuktāsana pada kaki terdiri dari beberapa bentuk latihan, di antaranya *Prarambhiksthiti Āsana*, *Padanguli Naman*, *Golf Naman*, *Golf Chakra*, *Ardha Titali Āsana*, *Śroni Chakra*, dan *Pūrna Titali Āsana*.



Gambar 4.28 Pawana Muktāsana pada kaki
 Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

a) **Prarambhiksthiti**

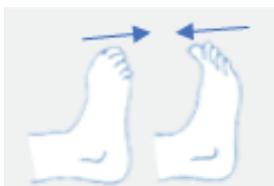
Duduklah dengan kaki lurus terentang ke depan. Tempatkan kedua telapak tangan di lantai di samping badan, tepat di belakang pinggul. Punggung, leher, dan kepala tegak lurus. Luruskan siku. Tutup mata dan rilekskan seluruh tubuh dalam posisi ini.



Gambar 4.29 Prarambhiksthiti āsana

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

b) **Padanguli Naman (Pelemasan Jari Kaki)**



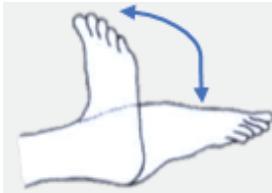
Gambar 4.30 Padanguli Naman

Gerakkan jari-jari kaki ke belakang dan ke depan secara perlahan. Jagalah agar kaki tetap tegak, pergelangan kaki tetap rileks dan tidak bergerak. Tahanlah setiap posisi selama beberapa detik, kemudian ulangilah sebanyak 10 kali. Tarik napas saat jari kaki bergerak mundur, hembuskan napas saat jari-jari kaki bergerak maju. Kesadaran berada pada napas, hitunglah secara mental, dan rasakan sensasi yang dihasilkan oleh gerakan.

Catatan Untuk Padanguli Naman

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	Ujjayi Prānāyāmā
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan jari kaki mundur, hembus napas gerakan jari kaki maju

c) **Golf Naman (Pelemasan Pergelangan Kaki)**



Gambar 4.31 Golf Naman

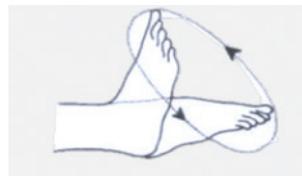
Gerakkan kedua kaki ke belakang dan ke depan, lakukan secara perlahan-lahan. Tekuklah pergelangan kaki untuk melemaskan sendi. Cobalah untuk memaksimalkan gerakan kaki ke depan hingga menyentuh lantai dan kemudian tarik kembali ke arah lutut. Tahan setiap posisi selama beberapa detik. Kemudian ulangi 10 kali. Rasakan peregangan pada otot, persendian kaki, pergelangan kaki, betis dan tumit.

Catatan Untuk Golf Naman

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan mundur, hembus napas gerakan maju

d) **Golf Chakra (Memutar Pergelangan Kaki)**

Regangkan kaki kiri dan kanan, jagalah agar tetap lurus. Tumit tetap di matras selama latihan. Putar perlahan kaki kanan searah jarum jam dari pergelangan kaki 10 kali lalu ulangi 10 kali berlawanan arah jarum jam. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri. Kemudian rapatkan kedua kaki, putar kedua kaki secara perlahan ke arah yang sama, jaga agar kedua kaki tetap bersentuhan. Lutut tidak bergerak. Berlatih 10 kali searah jarum jam dan kemudian 10 kali berlawanan arah jarum jam. Lakukan pada arah yang berbeda.



Gambar 4.32 Golf Chakra

Catatan Untuk Golf Chakra

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan mundur, hembus napas gerakan kebawah

e) *Ardha Titali Āsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah:

- (1) Duduk dalam posisi *Prarambhiksthiti* *Āsana*, kemudian tekuk kaki kiri. Tempelkan telapak kaki kiri pada pangkal paha, secara perlahan letakkan tangan kiri di lutut kiri dan tangan kanan memegang jari-jari kaki kanan.
- (2) Tariklah lutut ke arah dada, kemudian tekan turun ke bawah hingga menyentuh lantai. Badan tetap tegak lurus dan tidak bergerak. Ulangi dalam 10 gerakan naik dan turun. Lakukan hal yang sama pada pada kaki kanan.



Gambar 4.33 *Ardha Titali āsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan Untuk *Ardha Titali Āsana*

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan keatas, hembus napas gerakan kebawah
Manfaat	Sangat baik untuk mengendurkan sendi lutut dan pinggul yang berguna membantu seseorang mempraktikkan postur duduk bermeditasi. Orang-orang yang tidak dapat duduk dengan nyaman dalam posisi bersila dalam waktu yang lama harus mempraktikkan <i>Ardha Titali Āsana</i> setiap hari, baik pagi maupun sore hari.

f) *Śroni Chakra*

Cara mempraktikkan *Śroni Chakra* (rotasi pinggul) sebagai berikut:

- (1) Duduklah pada postur *Prarambhiksthiti*. Letakkan telapak kaki kiri di atas paha kanan. letakkan tangan kiri pada lutut kiri dan tangan kanan memegang punggung kaki kiri.
- (2) Dengan menggunakan lengan kiri, putar lutut kiri membentuk lingkaran. Cobalah untuk membuat gerakan memutar sebesar mungkin.



Gambar 4.34 *Śroni Chakra*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- (3) Lakukan latihan sebanyak 10 putaran searah jarum jam lalu 10 putaran berlawanan arah jarum jam. Luruskan kaki secara perlahan.
- (4) Lanjutkan pada kaki kanan.

Catatan Untuk Śroni Chakra

Kesadaran	Pada napas dan rotasi sendi pinggul
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan keatas, hembus napas gerakan kebawah

g) *Pūrna Titali Āsana*

Cara mempraktikkan latihan ini adalah sebagai berikut:

- (1) Duduklah santai, tekuk lutut, dan satukan kedua telapak kaki, jaga tumit sedekat mungkin dengan tubuh.
- (2) Rilekskan sepenuhnya otot paha bagian dalam. Genggam kaki dengan kedua tangan.
- (3) Perlahan angkat lutut ke atas dan ke bawah dengan lembut. Cobalah untuk menyentuh lutut ke lantai pada gerakan ke bawah. Jangan menggunakan kekuatan apa pun.



Gambar 4.35 *Pūrna Titali āsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- (4) Latih gerakan sebanyak 30 hingga 50 ke atas dan ke bawah.
- (5) Setelah menyelesaikan latihan tersebut, lanjutkan dengan mengepakkan paha dengan ritme hitungan yang pelan hingga cepat. pastikan tulang belakang tetap tegak.

Catatan Untuk *Pūrna Titali Āsana*

Kesadaran	Pada gerakan dan relaksasi
Prānāyāmā	Napas normal
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)

Manfaat

Āsana ini membantu mempersiapkan kaki untuk penguasaan *padmāsana* dan *Āsana* meditasi lainnya. *Āsana* ini membantu otot paha bagian dalam melepaskan banyak ketegangan. *Āsana* ini juga menghilangkan kelelahan karena berdiri selama berjam-jam menghilangkan kelelahan karena berjalan.

2) *Pavanamuktāsana* pada Tangan dan Bahu

Pavanamuktāsana pada tangan dan bahu terdiri dari beberapa latihan, di antaranya *Muṣṭika Bandhana*, *Manibandha Naman*, *Manibandha Chakra*, dan *Skaṇḍa Chakra*.



Gambar 4.36 *Pavana Muktāsana* pada tangan dan bahu

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

a) *Muṣṭika Bandhana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah:

- (1) Duduklah pada postur *Vajrāsana* atau *Silāsana*, jagalah agar punggung tetap lurus. Rentangkan lengan di depan badan setinggi bahu. Jaga telapak tangan tetap terbuka dan jari-jari lurus selama seluruh latihan.
- (2) Bukalah telapak tangan dan rentangkan jari selebar mungkin. Kemudian tutup jari untuk mengepalkan tangan dengan ibu jari di dalamnya.



Gambar 4.37 *Muṣṭika Bandhana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- (3) Latihan ini dapat dilakukan secara bergantian pada tangan kiri dan tangan kanan, kemudian lanjutkan dengan latihan kedua telapak tangan secara bersamaan. Lakukan latihan sebanyak 10 kali telapak tangan terbuka dan 10 kali telapak tangan tertutup.

Catatan Untuk *Muṣṭika Bandhana*

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas saat membuka tangan. Buang napas saat menutup tangan.

b) *Manibandha Naman*

Cara mempraktikkan pelepasan ini adalah:

- (1) Duduklah pada postur *Vajrāsana* atau *Silāsana*, jagalah agar punggung tetap lurus. Rentangkan lengan di depan badan setinggi bahu. Jaga telapak tangan tetap terbuka dan jari-jari lurus selama seluruh latihan.
- (2) Tekuk tangan ke belakang dari pergelangan tangan seolah-olah menekan telapak tangan ke dinding dengan jari mengarah ke langit-langit seperti pada gambar di atas.
- (3) Tekuk tangan ke depan dari pergelangan tangan sehingga jari-jari mengarah ke lantai seperti pada gambar tengah.
- (4) Jaga siku tetap lurus selama latihan. Jangan menekuk sendi buku jari atau jari. Lakukan latihan ini dengan 10 hitungan ke arah atas dan 10 hitungan ke arah bawah.



Gambar 4.38 *Manibandha Naman*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan Untuk *Manibandha Naman*

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan jari-jari ke arah atas, dan hembus napas dengan gerakan jari-jari tangan ke arah bawah

c) *Manibandha Chakra*

Manibandha Chakra adalah latihan rotasi sendi pada pergelangan tangan. Cara mempraktikkan latihan ini adalah:



Gambar 4.39 *Manibandha Chakra*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- (1) Duduklah dalam posisi *Vajrāsana* atau *Silāsana*, jagalah agar punggung tetap lurus. Rentangkan lengan kanan ke depan setinggi bahu.
- (2) Kepalkan tangan kanan, dengan ibu jari di dalam. Tangan kiri bisa digunakan sebagai penopang jika perlu. Ini adalah posisi awal. Putar kepalan tangan secara perlahan di sekitar pergelangan, pastikan telapak tangan menghadap ke bawah selama putaran. Lengan dan siku harus tetap lurus dan kokoh. Buat lingkaran sebesar mungkin.
- (3) Berlatih 10 putaran searah jarum jam dan 10 putaran berlawanan arah jarum jam. Ulangi hal yang sama dengan tangan kiri.
- (4) Lanjutkan dengan merentangkan kedua lengan di depan tubuh dengan kepalan tangan. Jaga agar lengan tetap lurus dan setinggi bahu. Putar kepalan tangan ke arah yang sama. Berlatih 10 putaran di setiap arah.

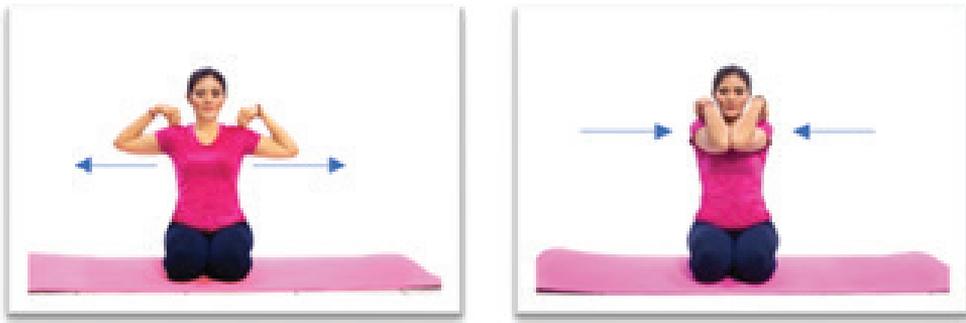
Catatan *Manibandha Chakra*

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas gerakan keatas, hembus napas gerakan kebawah
Manfaat	<i>Āsana</i> ini bermanfaat untuk membantu meredakan radang sendi pada pergelangan tangan. <i>Āsana</i> ini juga melepaskan ketegangan yang disebabkan oleh aktivitas menulis dan mengetik.

d) *Skāṇḍa Chakra*

Cara mempraktikkan latihan ini adalah sebagai berikut:

- (1) Duduk dalam postur *Vajrāsana* atau *Silāsana*, Letakkan jari tangan kanan di bahu kanan dan jari tangan kiri di bahu kiri. Punggung di tegakkan. Pertemukan kedua siku. Perlahan gerakkan siku ke arah luar kemudian kembali ke arah dalam seperti pada gambar.



Gambar 4.40 Skāṇḍa Chakra-1

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- (2) Tarik napas ketika menarik siku ke arah luar dan hembuskan napas ketika menarik siku ke arah dalam. Lakukan latihan dengan 10 hitungan ke arah luar dan 10 hitungan ke arah dalam.
- (3) Setelah menyelesaikan latihan ini, lanjutkan dengan gerakan memutar bahu. Tetap dalam posisi duduk *Vajrāsana* atau *Silāsana*, dengan jari tangan kanan di bahu kanan dan jari tangan kiri di bahu kiri.
- (4) Punggung lurus. Putar siku kanan dan siku kiri membentuk lingkaran besar secara bersamaan. Kemudian lakukan putaran pada arah yang berbeda seperti pada gambar.
- (5) Berlatihlah 10 putaran searah jarum jam dan 10 putaran berlawanan arah jarum jam.



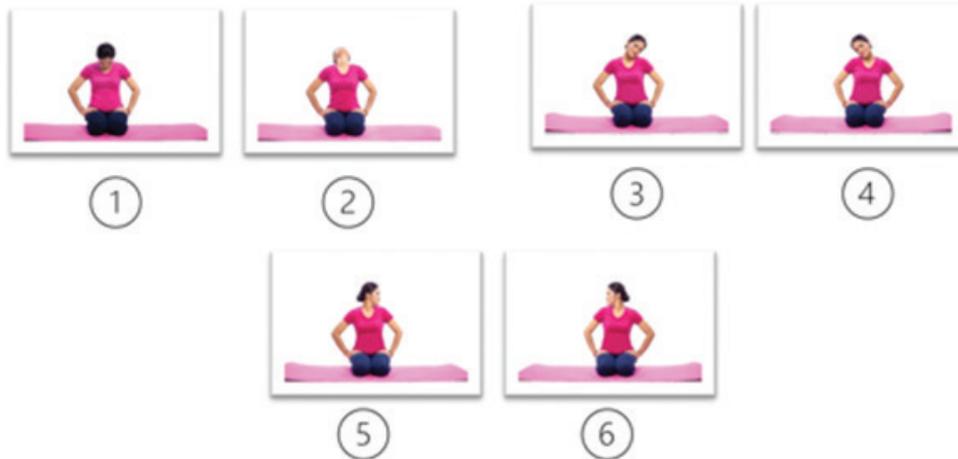
Gambar 4.41 Skāṇḍa Chakra-2

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan Untuk SKāṇḍa Chakra

Kesadaran	Pada napas
Prānāyāmā	<i>Ujjayi Prānāyāmā</i>
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Teknik Napas	Tarik napas dan hembus napas mengikuti pada gerakan.
Manfaat	<i>Āsana</i> ini membantu meredakan ketegangan pada bahu dan tulang belakang bagian atas. <i>Āsana</i> ini juga menjaga bentuk bahu dan dada.

3) *Pawanamuktāsana* pada Leher



Gambar 4.42 *Pawana MuktĀsana* pada leher

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Pawanamuktāsana pada tangan dan bahu terdiri dari beberapa latihan yang seluruhnya di sebut *Grīva Sanchālana*.

Cara mempraktikkan *Grīva Sanchālana* adalah:

- Duduk dalam postur *Vajrāsana*, dengan tangan bertumpu pada lutut. Tutuplah mata dengan santai. Perlahan gerakkan kepala ke depan dan coba sentuh dagu ke dada seperti pada gambar 1.
- Gerakkan kepala senyaman mungkin ke arah atas dan tekuk ke belakang seperti pada gambar 2. Jangan tegang. Coba rasakan regangan otot di depan dan belakang leher, serta mengendurnya tulang belakang di leher.
- Lakukan gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 hitungan ke depan dan 10 hitungan ke belakang. Hembuskan napas pada gerakan ke depan dan tarik napas pada gerakan ke belakang.
- Setelah menyelesaikan latihan 1 dan 2, lanjutkan dengan gerakan 3 dan 4. Duduk dalam posisi yang sama, dengan mata tetap tertutup dan kepala tegak. Perlahan gerakkan kepala menekuk ke arah kiri dan coba sentuhkan telinga kiri ke bahu kiri, jangan mengangkat bahu dan tidak perlu memutar leher seperti pada gambar 3.
- Perlahan gerakkan kepala ke kanan dan coba sentuhkan telinga kanan ke bahu kanan tanpa memutar kepala atau mengangkat bahu seperti pada gambar 4.



Gambar 4.43 *Grīva Sanchalana*-7

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- f) Lakukan gerakan 3 dan 4 sebanyak 10 hitungan ke kiri dan 10 hitungan ke kanan.
- g) Setelah menyelesaikan latihan 3 dan 4, lanjutkan dengan gerakan 3 dan 4. Duduk dalam posisi yang sama, dengan mata tetap tertutup dan kepala tegak. Perlahan gerakkan kepala menoleh ke arah kiri seperti pada gambar 5.
- h) Perlahan gerakkan kepala ke arah kanan seperti pada gambar 6.
- i) Lakukan gerakan 5 dan 6 sebanyak 10 hitungan ke kiri dan 10 hitungan ke kanan.
- j) Selanjutnya lakukan gerakan terakhir, yaitu memutar kepala. Masih dalam posisi yang sama, secara perlahan putar kepala secara perlahan ke bawah, ke kanan, ke belakang, dan ke kiri dengan gerakan memutar yang rileks, mulus, berirama. Jangan tegang. Rasakan pelepasan ketegangan pada otot leher dan mengendurnya sendi leher.
- k) Lakukan latihan memutar leher ini 10 hitungan searah jarum jam dan 10 hitungan ke arah berlawanan.
- l) Jika pusing terjadi, buka mata. Setelah latihan, jaga agar leher tetap lurus dan mata tertutup. Waspadaai sensasi di kepala dan leher.

Catatan Untuk *Grīva Sanchālana*

Kesadaran	Pada napas
<i>Prānāyāmā</i>	Napas perut dengan lembut
Hitungan	Dapat secara mentali (di dalam hati)
Manfaat	Membantu melepaskan ketegangan dan kekakuan di daerah kepala, leher dan bahu. Ketegangan ini berada di semua saraf yang terhubung dengan organ-organ tubuh melalui leher.
Kontraindikasi	Seluruh gerakan leher (<i>Grīva Sanchālana</i>) ini sebaiknya tidak dilakukan oleh orang yang lanjut usia dan mereka yang menderita tekanan darah rendah, tekanan darah sangat tinggi.

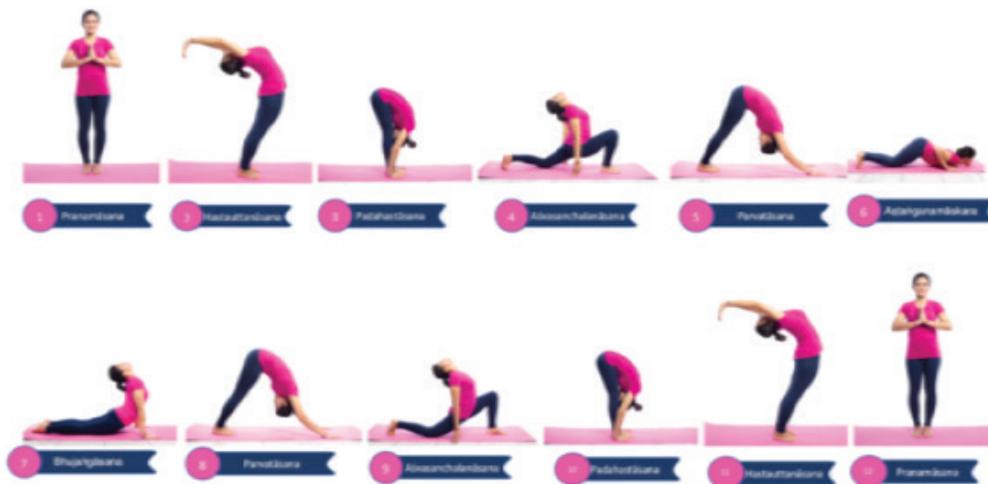


Tahukah kamu, aktivitas rutin yang dilakukan setiap pagi untuk menjaga tubuh tetap bugar? Yuk baca tentang Dinacarya ini.

1. Bangun pagi sebelum matahari terbit.
2. Berkumur dengan minyak VCO dilanjutkan menggosok gigi.

3. Basuhlah wajah dengan air, bila memungkinkan untuk mandi.
4. Keluar rumah dan melihat matahari terbit, berdoa mengucapkan Gayatri Mantra.
5. Lakukan peregangan dengan *Yogā Āsana* ringan dan dilanjutkan meditasi.
6. Sering-sering mendengarkan musik dengan vibrasi 432 HZ ke atas.
7. Minum air hangat.
8. Mandi air garam seminggu sekali.
9. Bergembiralah selalu.
10. Lakukan *Dharma*.

d. ***Suryanamaskara* Tradisi Watukaru**



Gambar 4.44 *Suryanamaskara*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Suryanamaskara berasal dari bahasa Sansekerta. Kata ini terdiri dari dua kata yaitu *Surya* dan *Namaskara*. *Surya* di sini mengacu pada matahari dan *Namaskara* berarti penghormatan. Berdasarkan dua kata tersebut, *Suryanamaskara* adalah penghormatan kepada matahari. Matahari melambangkan kesadaran spiritual, dimana pada zaman kuno dipuja setiap hari. *Suryanamaskara* juga adalah sebuah teknik *Yogācāra* yang terdiri dari 12 postur yang dirangkai sedemikian rupa sehingga menjadi sebuah meditasi dinamis. *Suryanamaskara* telah diajarkan oleh para *Rsi* sejak Zaman *Veda*. Dalam Yoga matahari diwakili oleh pingala atau *Surya* nadi, saluran prana yang membawa kekuatan vital yang memberi kehidupan (Adnyani, 2019).

Suryanamaskara bermanfaat untuk melonggarkan, meregangkan, memijat, dan mengencangkan semua sendi, otot, dan organ dalam tubuh. Keserbagunaan dan penerapannya menjadikannya salah satu metode yang paling berguna untuk mendorong kehidupan yang sehat, bersemangat, dan aktif sementara, pada saat yang sama, mempersiapkan kebangkitan spiritual dan perluasan kesadaran yang dihasilkan.

Suryanamaskara adalah *Sadhana* lengkap, latihan spiritual, dengan sendirinya mencakup teknik *Āsana*, *pranayama*, *mantra*, dan meditasi. *Suryanamaskara* sangat baik dilakukan di pagi hari untuk mengawali hari. *Suryanamaskara* memiliki efek vitalisasi langsung pada energi matahari tubuh yang mengalir melalui pingala nadi. Mempraktikkan *Suryanamaskara* secara teratur dapat membantu mengoptimalkan kinerja pingala nadi, baik itu *under-active* maupun *over-active*. (Adnyani, 2019)

Suryanamaskara terdiri dari tiga elemen: bentuk, energi, dan ritme. Dua belas *Āsana* adalah matriks fisik yang dirangkai sedemikian rupa. *Suryanamaskara* menghasilkan prana, energi halus yang mengaktifkan tubuh psikis. Urutan *Suryanamaskara* dalam ritme yang stabil ini mencerminkan ritme alam semesta, dua puluh empat jam sehari, dua belas fase zodiak dalam setahun dan bioritme tubuh. Penerapan bentuk dan ritme ini pada tubuh/pikiran menghasilkan kekuatan transformasi untuk kehidupan yang lebih utuh dan dinamis (Adnyani, 2019).

1) *Pranamāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Pranamāsana*:

- a) Berdirilah di ujung matras dengan kaki rapat atau sedikit renggang, luruskan tubuh, kedua bahu rileks.
- b) Seimbangkan kedua sisi tubuh dan distribusikan berat tubuh dengan rata ke kedua telapak kaki.
- c) Tarik napas, angkat kedua tangan sambil menghembuskan napas, tangkupkan tangan di depan dada tekan kedua telapak tangan dengan lembut.
- d) Pertahankan konsentrasi pada *Namaste Mudra*, tekan lembut pada kedua belah tangan.
- e) Perhatikan detak jantung (pusat dari *Anāhata Chakra*).



Gambar 4.45 *Pranamāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ मित्राय नमः <i>Om mitrāya namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda membuka diri terhadap persahabatan dan menyayangi semua (Acharya, 2017).
Meditatif	Anahata Chakra dan kelenjar <i>Thymus</i> . Kelenjar <i>thymus</i> berperan penting sebagai anti bodi yang merupakan pertahanan terhadap bakteri, virus, kanker.
Prānāyāmā	Normal
Manfaat	Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan.

2) *HAṣṭa Uttanāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Haṣṭa Uttanāsana*:

- Tarik napas lalu angkat dan renggangkan tangan di atas kepala, dengan telapak tangan menghadap keatas, lengkungkan punggung dan regangkan seluruh tubuh terus sampai ke belakang sejauh mungkin dan semampu kalian.
- Regangkan kepala ke belakang dalam posisi yang nyaman mungkin dan jaga lengkungan punggung bagian atas. *Āsana* ini bertujuan untuk peregangan seluruh tubuh, mulai dari tungkai hingga ujung jari tangan. (Adnyani, 2019)



Gambar 4.46 *Haṣṭa Uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ रवाये नमः <i>Om Ravāye namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa Ravāye</i> bahwa <i>Hyang Widhi Wasa</i> adalah penyebab dari segala Perubahan , semoga kita senantiasa berubah ke arah yang lebih baik (Acharya, 2017).
--------	--

Meditatif **Visuddhi Chakra** dan kelenjar thyroid. Kelenjar Thyroid yang terletak pada tenggorokan, mengendalikan laju pada metabolisme atau kecepatan pencernaan dalam membakar makanan. Panas tubuh, pertumbuhan, dan perkembangan juga diatur oleh sekresi dari kelenjar ini.

Prānāyāmā Normal

Manfaat Meningkatkan kinerja kelenjar tiroid untuk menghasilkan hormon thyroid yang membantu metabolisme tubuh. Meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan-bahu, dan membuka seluruh bilik paru.

3) Padāhastāsana

Langkah-langkah mempraktikkan Padāhastāsana:

- Hembuskan napas sambil melipat tubuh ke arah depan, usahakan tulang punggung tetap lurus.
- Bawa tangan ke depan, lalu letakkan di samping kaki.
- Bila kalian belum bisa melakukannya, kalian dapat menekuk lutut, jika perlu untuk membawa telapak tangan ke lantai.
- Lalu buat usaha lembut untuk meluruskan lutut. (Adnyani, 2019)



Gambar 4.47 Pada Hastāsana

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra ॐ सुर्याय नमः
Om Suryāya namaḥ
Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada *Hyang Widhi Wasa* sebagai **penggerak dan penginduksi segala aktivitas**, semoga segala aktivitas yang kita lakukan bernilai *Bhakti/cintakasih* kepada *Hyang Widhi Wasa* (Acharya, 2017)

Meditatif **Svadisthāna Chakra** dan kelenjar pankreas. Kelenjar pankreas menghasilkan hormon insulin yang bermanfaat sebagai pengatur gula dalam darah.

Prānāyāmā Pada postur ini buanglah napas sambil membungkuk ke depan.

Manfaat Melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, dan membantu menghilangkan sembelit.

4) *Aśva Sañchālanāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Aśva Sañchālanāsana*:

- Tarik napas, dorong kaki kanan ke belakang sejauh mungkin.
- Letakkan lutut kanan di atas lantai dan tengadahkan pandangan ke atas.
- Pastikan telapak kaki kiri sejajar dengan kedua telapak tangan.



Gambar 4.48 *Aśva Sañchālanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ भन्वे नमः <i>Om Bhanawe namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Kekuatan yang membaurkan cahaya , sehingga setiap Makhluk dapat menikmati cahaya (Acharya, 2017)
Meditatif	<i>Ajña Chakra</i> (kelenjar Pituitari) Dengan konsentrasi di <i>Ajña Chakra</i> akan memperbaiki kelenjar Pituitari yaitu kelenjar yang terletak pada dasar otak, tempatnya amat tersembunyi supaya aman terhadap kekerasan dari luar.
Prānāyāmā	Pada postur ini tarik napas saat meregangkan kaki kanan* ke belakang
Manfaat	Memijat organ perut, memperkuat otot kaki.

5) *Parvatāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Parvatāsana*:

- Letakkan kaki kiri ke belakang dan berdampingan dengan kaki kanan perlahan-lahan angkat pantat, tulang ekor ke atas sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakkan di antara kedua lengan sehingga tubuh membentuk segitiga dengan lantai.
- Gerakan ini dilakukan saat penghembusan napas dada, letakkan tumit pada lantai, bungkukkan kepala sejauh mungkin sehingga mata memandang lutut.
- Tekan dada ke bawah hingga tulang punggung dan kedua tangan benar-benar lurus.



Gambar 4.49 *Parvatāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

- d) Jika anda mampu, luruskan kaki, dan letakkan seluruh telapak kaki (termasuk tumit) menempel di atas lantai.

Catatan

Mantra	ॐ खगाये नमः <i>Om Khagāye namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai kekuatan yang mengatur segala gerak benda-benda langit dan Hyang Widhi Wasa sebagai pengatur segala gerak pikiran kita (Acharya, 2017)
Meditatif	Visuddhi Chakra
Prānāyāmā	Pada postur ini buang napas saat memindahkan kaki ke belakang.
Manfaat	Menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki, melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya, dan menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan memberikan syaraf- syaraf tersebut aliran darah yang segar.

6) *Aṣṭāṅga Namaskara*

Langkah-langkah mempraktikkan *Aṣṭāṅga Namaskara*:

- a) Hembuskan napas turunkan lutut ke lantai. Kedua siku masih rapat di sisi tubuh. Bawa dada turun ke bawah menempel di lantai sambil menjaga pinggul agar tetap terangkat di atas lantai.
- b) Tempatkan dada di antara tangan anda dan dengan lembut sentuhkan dagu anda ke lantai.
- c) Pose ini juga dinamakan *Eight-Limbed Salutation* karena ada delapan bagian tubuh menyentuh lantai (dua tangan, dua kaki, dua lutut, dada, dan dagu).



Gambar 4.50 *Aṣṭāṅga Namaskara*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ पुष्णे नमः <i>Om Puṣṇe namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai kekuatan pemelihara semua makhluk (Acharya, 2017)
--------	---

Meditatif	Manipūra Chakra dan Kelenjar Adrenalin. Kelenjar adrenalin yaitu kelenjar ini berupa pasangan, yang masing-masing di atas ginjal sebagai topi yang miring. Kelenjar ini berdekatan dengan <i>Bhuvah Chakra</i> (dekat sistem pembuangan air seni).
Prānāyāmā	Pada postur ini bernapaslah dengan normal
Manfaat	Untuk menguatkan otot-otot kaki dan lengan, memperkuat dada. Gerakan ini mempengaruhi sistem kerja kelenjar adrenalin

7) *Bhujangāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Bhujangāsana*:

- Tarik napas, luncurkan badan ke arah depan, dan angkat dada ke atas rendahkan pinggul dengan bertumpu pada lengan sampai tulang belakang melengkung dan kepala (pandangan mata) menghadap ke atas.
- Kaki dan perut bagian bawah tetap berada dilantai dan lengan menyokong tubuh.
- Kedua siku boleh ditekuk, pandangan ke arah atas, tekan bagian paha dan panggul dengan kuat ke lantai. Luruskan lengan perlahan sambil menjaga agar panggul tetap menempel ke lantai. Pusatkan kesadaran pada dasar tulang belakang, rasakan ketegangan dari penarikan tubuh ke depan.



Gambar 4.51 *Bhujangāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ हिरन्यगर्भाय नमः <i>Om Hiranyagarbhāya namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai sumber segala sesuatu, berisi segala sesuatu (Acharya, 2017)
--------	--

Meditatif	Svadhīsthāna Chakra
Prānāyāmā	Tarik napas sambil mengangkat batang tubuh dan melengkungkan punggung
Manfaat	Pemijatan secara alami dilakukan dengan perut ditekan, membantu menekan darah yang berhenti dari organ-organ, perut dan mendorong aliran darah segar. Sikap ini sangat bermanfaat bagi semua penyakit perut, termasuk ketidakmampuan mencerna dan sembelit.

8) *Parvatāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Parvatāsana*:

- Hembuskan napas, angkat pinggul dan tulang ekor ke atas.
- Tekan dada ke bawah hingga tulang punggung dan kedua tangan benar-benar lurus.
- Jika mampu, luruskan kaki dan letakkan seluruh telapak kaki (termasuk tumit) menempel di atas lantai.



Gambar 4.52 *Parvatāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ मरिच्छाये नमः <i>Om Marichāye namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai pemilik segala sinar (Acharya, 2017)
Meditatif	Wisuddhi Chakra
Prānāyāmā	Buang napas sambil mengangkat pantat
Manfaat	Menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki. Melenturkan tulang belakang pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan memberikan syaraf-syaraf tersebut aliran darah yang segar.

9) *Aśva Sañchālanāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Aśva Sañchālanāsana*:

- Tarik napas, dorong kaki kanan ke belakang sejauh mungkin.
- Letakkan lutut kanan di atas lantai dan tengadahkan pandangan ke atas.
- Pastikan telapak kaki kiri sejajar dengan kedua telapak tangan.



Gambar 4.53 *Aśva Sañchālanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ अदित्याय नमः <i>Om Adityāya namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai kekuatan yang Tak terhingga, Kasih Yang Maha Luas (Acharya, 2017).
Meditatif	<i>Ajña Chakra</i> Dengan konsentrasi di <i>Ajña Chakra</i> akan memperbaiki kelenjar Pituitari yang terletak pada dasar otak tempatnya tersembunyi agar aman terhadap kekerasan dari luar.
Prānāyāmā	Tarik napas sambil mengambil pose.
Manfaat	Memijat organ perut, memperkuat otot kaki.

10) *Padāhastāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Padāhastāsana*:

- Hembuskan napas sambil melipat tubuh ke arah depan, usahakan tulang punggung tetap lurus.
- Bawa tangan ke depan, lalu letakkan di samping kaki.
- Bila anda belum bisa melakukannya, anda dapat menekuk lutut, jika perlu, untuk membawa telapak tangan ke lantai.
- Lalu buat usaha lembut untuk meluruskan lutut.



Gambar 4.54 *Padāhastāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ सवित्रे नमः <i>Om Savitre namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Penghasil segalanya (Acharya, 2017)
--------	--

Meditatif

***Svadhīsthāna Chakra* dan kelenjar Pankreas.**

Kelenjar pankreas menghasilkan hormon insulin yang bermanfaat sebagai pengatur gula dalam darah. Jika kelenjar ini tidak bisa bekerja dengan baik maka seseorang akan mengalami gangguan kesehatan yaitu kandungan gula dalam darah akan meningkat yang disebut dengan diabetes.

Prānāyāmā

Hembuskan napas sambil melakukan gerakan

Manfaat

Mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, dan membantu menghilangkan sembelit.

11) *Hasta Uttanāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan Hasta Uttanāsana:

- Tarik napas lalu angkat lengan ke atas kepala, terus sampai ke belakang sejauh yang kalian bisa.
- Pose ini bertujuan untuk peregangan seluruh tubuh, mulai dari tungkai hingga ujung jari tangan.



Gambar 4.55 *Haṣṭa Uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra

ॐ अर्क्य नमः

Om Arkaya namaḥ

Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada *Hyang Widhi Wasa* sebagai **kekuatan yang patut untuk disembah/dipuja** (Acharya, 2017)

Meditatif

Visuddhi Chakra atau kelenjar thyroid

Kelenjar Thyroid yang terletak pada tenggorokan, mengendalikan laju pada metabolisme atau kecepatan pencernaan dalam membakar makanan. Panas tubuh, pertumbuhan dan perkembangan juga diatur oleh sekresi dari kelenjar ini.

Prānāyāmā

Tarik napas sambil meluruskan tubuh

Manfaat

Meningkatkan kinerja kelenjar tiroid untuk menghasilkan hormon thyroid yang membantu metabolisme tubuh. Meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan-bahu, dan membuka seluruh bilik paru.

12) *Pranamāsana*

Langkah-langkah mempraktikkan *Pranamāsana*:

- Berdirilah di ujung matras dengan kaki rapat, luruskan tubuh, dan taruh kedua tangan di sisi tubuh dengan rileks.
- Seimbangkan kedua sisi tubuh dan distribusikan berat tubuh dengan rata ke kedua telapak kaki.
- Bernapaslah dengan pelan dan mantap.
- Kedua bahu rileks.
- Tarik napas, angkat kedua tangan. Sambil menghembuskan napas, tangkupkan tangan di depan dada.
- Tekan kedua telapak tangan dengan lembut.



Gambar 4.56 *Pranamāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	ॐ भस्कराय नमः Om Bhaskaraya namah Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai sumber segala yang berkilau (Acharya, 2017)
Meditatif	Anāhata Chakra atau kelenjar Thymus Kelenjar thymus ini berperan penting sebagai anti bodi yang merupakan pertahanan terhadap bakteri, virus, kanker.
Prānāyāmā	Napas Normal
Manfaat	Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan

Demikian rangkaian gerakan *Suryanamaskara* yang mengalir secara lembut dalam meditasi gerak.



Tahukah kamu tentang perayaan *Hari Yoga International*?

The International Yoga Day atau lebih dikenal sebagai *Yoga Day* atau *World Yoga Day* diperingati setiap tanggal 21 juni setiap tahunnya. *Yoga Day* ditetapkan pada tanggal 27 september 2014, dan di selenggarakan pertama kali pada tahun 2015. Masyarakat diberbagai belahan dunia memperingati *Yoga Day*.

Yoga Day di prakarsai oleh Narendra Modi. Modi mengatakan bahwa Yoga bukanlah tentang latihan secara fisik saja tetapi untuk menemukan penyatuan antara diri, alam, dan lingkungan. Hal ini adalah nilai universal dari Ajaran Yoga. Yoga diterima di seluruh dunia oleh berbagai bangsa dengan berbagai latar belakang. Mereka menjadikan Yoga sebagai gaya hidup.

e. **Chandranamaskara Tradisi Watukaru**



Gambar 4.57 Chandranamaskara

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Kata *Chandranamaskara* berasal dari bahasa Sansekerta. Kata ini terdiri dari dua kata yaitu *Chandra* dan *Namaskara*. Kata *chandra* berarti bulan, dan *Namaskara* berarti penghormatan. *Chandranamaskara* adalah penghormatan kepada bulan. *Chandranamaskara* merupakan *Yogācāra* yang dapat dipraktikkan setelah *Suryanamaskara*. Cahaya bulan di malam hari adalah cahaya yang terang nan lembut. Kelembutan ini dibutuhkan oleh tubuh manusia. Energi bulan mengalir dalam ida nadi. Energi ini memiliki kualitas dingin, santai, dan kreatif. Ida nadi adalah kekuatan introvert dan feminim yang bertanggung jawab atas kesadaran. Demikian pula, *mantra Chandranamaskara* dianggap berasal dari praktik yang memuliakan Dewi-aspek Ketuhanan yang feminim. Dua belas potur *Suryanamaskara* berhubungan dengan dua belas fase zodiak atau fase matahari dalam satu tahun, sedangkan lima belas postur *Chandranamaskara* berhubungan dengan fase bulan. Dalam kalender lunar, lima belas hari sebelum bulan purnama dikenal sebagai *Sukla paksha*, dan lima belas hari setelah bulan purnama dikenal sebagai *Krishna paksha*.

1) *Pranamāsana*

Cara mempraktikkan *Chandranamaskara* yaitu berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, cakupkan kedua tangan di depan dada (*Namaskara Mudra*), mantapkan tekanan pada kedua tapak tangan akan memperkuat dan menyehatkan organ dalam dada.



Gambar 4.58 *Pranamāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om chandra kirana dewi ya namah</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya bulan
Meditatif	Anahata Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan

2) *Hasta Uttanāsana*

Cara mempraktikkan *Hasta Uttanāsana* yaitu kedua tangan gerakkan ke atas sampai lurus ke belakang atas, bersamaan dengan itu lengkungkan punggung ke belakang dan regangkan seluruh tubuh, kepala juga regangkan ke belakang dalam posisi yang nyaman mungkin jaga agar selaras dengan lengkungan punggung bagian atas.



Gambar 4.59 *Haṣṭa Uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om ratih devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai dewi yang bersenjatakan bunga-bunga yang memancarkan cahaya warna-warni.
Meditatif	Visudhi Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kinerja kelenjar tiroid untuk menghasilkan hormon thyroid yang membantu metabolisme tubuh. Meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan-bahu, dan membuka seluruh bilik paru.

3) *Padāhastāsana*

Cara mempraktikkan *Padāhastāsana* yaitu membungkuk ke depan mulai pinggul, kalau bisa kedua tapak tangan menempel di lantai di sebelah kiri dan kanan kaki, tapak di bawah, jari di depan, posisi kepala sedekat mungkin dengan lutut, titik pusat peregangan ada pada punggung dan otot kaki.



Gambar 4.60 *Padāhastāsana*
Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om lamawati devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang berambut Panjang.
Meditatif	Svadhishthāna Chakra
Prānāyāmā	Hembuskan napas panjang
Manfaat	Mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, dan membantu menghilangkan sembelit.

4) *Chandra Kumarāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu jongkok, kedua lutut ditebuk, kedua tapak tangan menempel di lantai di sebelah kiri dan kanan tapak kaki, lutut menempel satu sama lain tidak boleh renggang, kepala mendongak, mata memandang ke depan atas, jaga keseimbangan tubuh.



Gambar 4.61 *Chandra Kumarāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om kumari devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi dengan kedua alis memancarkan cahaya berwarna-warni.
Meditatif	Muladhara Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kinerja organ pelepasan (dubur), mengatasi ambien.

5) *Chandra Uttanāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu kaki kiri geser jauh kebelakang, punggung tapak kaki kiri dan lutut menyentuh tanah, kaki kanan didepan lutut ditekuk. Tubuh merendah dan melengkung kebelakang. Kepala mendongak ke atas. Kedua tangan gerakkan ke belakang atas condongkan panggul ke depan, lengkungkan tulang belakang dan menengadahkan.



Gambar 4.62 *Chandra Uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om bimba dharani devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memiliki telinga yang indah dan bercahaya di ujung rambutnya.
Meditatif	Ajña Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kelenturan tulang belakang

6) *Chandra Sanchālanāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu kaki kiri geser jauh kebelakang, punggung tapak kaki dan lutut menyentuh tanah, kaki kanan didepan lutut ditekuk kedua tapak tangan menempel di tanah tepat dikiri kanan tapak kaki kanan. Tubuh membungkuk ke depan mata memandang tajam lurus ke depan.



Gambar 4.63 *Chandra Sanchālanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om rekhawati devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya penuh kedamaian.
Meditatif	Manipura Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Membantu menegakkan tulang belakang

7) *Rekhavyāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah berlutut, punggung tapak kaki dan lutut menyentuh tanah, paha sampai pantat dan pinggang lurus ke atas. Punggung, leher dan kepala melengkung ke belakang atas. Kedua tangan mekar secara bersamaan gerakkan lurus ke belakang atas.



Gambar 4.64 *Rekhavyāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om huta wahini devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang lengannya memancarkan cahaya cemerlang.
Meditatif	Visudhi Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kelenturan seluruh tubuh

8) *Shashankāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu berlutut, punggung tapak kaki dan lutut serta jidat/kepala menyentuh tanah, kedua tangan mekar gerakkan lurus kedepan kedua tapak tangan menyentuh tanah.



Gambar 4.65 *Shashankāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om kumuda devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya seperti bunga teratai.
Meditatif	Sahasrara Chakra
Prānāyāmā	Hembuskan napas panjang
Manfaat	Meningkatkan kinerja pencernaan

9) *Chandra Bhujāṅgāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah dengan merendahkan pinggul sementara dada terdorong ke depan dan ke atas dengan bertumpu pada lengan, sampai tulang belakang melengkung dan kepala menghadap ke atas. kaki dan perut bagian bawah tetap berada di lantai dan lengan menopang tubuh.



Gambar 4.66 *Chandra Bhujāṅgāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om satya wahini devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang membawa kebenaran dan keberuntungan.
Meditatif	Svadhīsthāna Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Mengoptimalkan kinerja tulang belakang

10) *Shashankāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu berlutut, punggung tapak kaki dan lutut serta jidat/ kepala menyentuh tanah, kedua tangan mekar gerakkan lurus kedepan kedua tapak tangan menyentuh tanah.



Gambar 4.67 *Shashankāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om yuwati devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang jantungnya memancarkan cahaya.
Meditatif	Sahasrara Chakra
Prānāyāmā	Hembuskan napas panjang
Manfaat	Meningkatkan kinerja pencernaan

11) *Rekhawatyāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah berlutut, punggung tapak kaki dan lutut menyentuh tanah, paha sampai pantat dan pinggang lurus ke atas, punggung, leher dan kepala melengkung ke belakang atas. Kedua tangan mekar secara bersamaan gerakan lurus ke belakang atas.



Gambar 4.68 *Rekhawatyāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om kṛṣṇa devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang tulang-tulangnya memancarkan cahaya cemerlang.
Meditatif	Visudhi Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kelenturan seluruh tubuh

12) *Chandra Sañchālanāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu kaki kiri geser jauh kebelakang, punggung tapak kaki dan lutut menyentuh tanah, kaki kanan di depan lutut ditekuk kedua tapak tangan menempel di tanah tepat di kiri kanan tapak kaki kanan. Tubuh membungkuk ke depan mata memandang tajam lurus ke depan.



Gambar 4.69 *Chandra Sañchālanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om rasa sukisma devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi rahimnya memancarkan cahaya cemerlang.
Meditatif	Manipura Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Membantu menegakkan tulang belakang

13) *Chandra Uttanāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu kaki kiri geser jauh kebelakang, punggung tapak kaki kiri dan lutut menyentuh tanah, kaki kanan didepan lutut ditekuk. Tubuh merendah dan melengkung kebelakang. Kepala mendongak ke atas. Kedua tangan gerakkan ke belakang atas condongkan panggul ke depan, lengkungkan tulang belakang dan menengadahkan.



Gambar 4.70 *Chandra Uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om udaya devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang kedua tangannya membawa keberuntungan.
Meditatif	Ajña Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kelenturan dan fleksibilitas tulang belakang

14) *Chandra Kumarāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini yaitu jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tapak tangan menempel di lantai dikiri kanan tapak kaki, lutut menempel satu sama lain tidak boleh renggang, kepala mendongak, mata memandang ke depan atas, jaga keseimbangan tubuh.



Gambar 4.71 *Chandra Kumarāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om asmara devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang membangkitkan dan menyemarakkan cinta asmara.
Meditatif	Muladhara Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kinerja organ pelepasan (dubur), mengatasi ambien

15) *Padāhastāsana*

Cara mempraktikkan *Padāhastāsana* yaitu membungkuk ke depan mulai pinggul, kalau bisa kedua tapak tangan menempel di lantai dikiri kanan kaki, tapak di bawah, jari di depan. posisi kepala sedekat mungkin dengan lutut. titik pusat peregangan ada pada punggung dan otot kaki.



Gambar 4.72 *Padāhastāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om saṅkini devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya.
Meditatif	Svadhīsthāna Chakra
Prānāyāmā	Hembuskan napas panjang
Manfaat	Mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, dan membantu menghilangkan sembelit.

16) *Hasta Uttanāsana*

Cara mempraktikkan *Hasta Uttanāsana* yaitu kedua tangan gerakkan ke atas sampai lurus ke belakang atas, bersamaan dengan itu lengkungan punggung kebelakang dan regangkan seluruh tubuh, kepala juga regangkan ke belakang dalam posisi yang nyaman mungkin jaga agar selaras dengan lengkungan punggung bagian atas.



Gambar 4.73 *Hasta
uttanāsana*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Catatan

Mantra	<i>Om Gomayikā devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya cemerlang.
Meditatif	Visudhi Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Meningkatkan kinerja kelenjar tiroid untuk menghasilkan hormon thyroid yang membantu metabolisme tubuh. Meregangkan otot perut, melatih otot-otot lengan-bahu, dan membuka seluruh bilik paru.

17) *Pranamāsana*

Cara mempraktikkan *Āsana* ini adalah berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, cakupan kedua tangan di depan dada (*Namaskara mudra*), mantapkan tekanan pada kedua tapak tangan akan memperkuat dan menyehatkan organ dalam dada.

Catatan

Mantra	<i>Om varṇamayi devyai namaḥ</i> Berdoalah di dalam hati ketika mempraktikkan postur ini, niatkan bahwa anda berterimakasih kepada <i>Hyang Widhi Wasa</i> sebagai Dewi yang memancarkan cahaya yang indah.
Meditatif	Anahata Chakra
Prānāyāmā	Napas normal
Manfaat	Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan.



Gambar 4.74
Pranamāsana

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

f. *Śavāsana*

Demikian (dari yang mantap, namun nyaman tersebut) muncullah relaksasi dengan mudah tanpa upaya berlebihan, dan kemanunggalan dengan Ananta Hyang Kekal Abadi”.

(*Patañjali Yogā Sūtra* II:47)



Gambar 4.75 *Śavāsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Sesi terakhir dari latihan dinamis dalam *Yogācāra* adalah melakukan *Savāsana* yaitu postur relaksasi untuk menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres dan membuat tubuh lebih rileks.

Langkah mempraktikkan *Śavāsana* yaitu, pertama-tama tidur terlentang dengan tenang dan pejamkan mata, rilekskan tangan dan kaki, buka telapak tangan menghadap ke atas, ambil napas perlahan buka kaki selebar bahu kemudian rilekskan organ-organ tubuh sambil mengatur napas kemudian rilekskan seluruh panca indra, rasakan rileks pada sekujur tubuh dari ujung jari kaki sampai ujung kepala. Setelah seluruh tubuh terasa nyaman dan rileks fokuskan pikiran pada pernapasan. Lakukan *Śavāsana* selama 5 sampai 30 menit hingga semakin rileks.

Pikiran difokuskan pada pernapasan, rasakan dingin pada ujung jari kaki hingga ujung kepala, atur napas secara perlahan, jika relaksasi terasa cukup, sadari diri, buka mata secara perlahan dengan terlebih dahulu menggerakkan jari-jari tangan dan jari-jari kaki, tekuk lutut kiri perlahan sambil membuang napas miringkan badan kesamping kanan kemudian bangkit dan duduklah. Lanjutkan dengan latihan meditasi.

g. *Āsana* Untuk Meditasi

Sesungguhnya seluruh *Āsana* dapat dipraktikkan sebagai meditasi dinamis. Namun demikian, kita memerlukan postur-postur tertentu yang dapat bertahan dalam 20 menit hingga 1 jam. Postur-postur inilah yang dikategorikan sebagai *Āsana* untuk meditasi. Beberapa di antaranya adalah *Padmāsana*, *Sidhāsana*, *Silāsana*, *Svastikāsana*, *Vajrāsana* dan sebagainya. (Saraswati, 2002)

Pada pelajaran ini, kalian akan mempelajarinya beberapa saja. Lakukanlah meditasi untuk menyempurnakan praktik *Yogācāra*. Tujuan utama *Āsana* ini adalah untuk memungkinkan praktisi duduk dalam waktu lama tanpa menggerakkan tubuh dan tanpa rasa tidak nyaman. Hanya ketika tubuh telah stabil dan diam untuk beberapa waktu meditasi akan dialami. Meditasi mendalam membutuhkan tulang belakang yang lurus dan sangat sedikit *Āsana* yang dapat memenuhi kondisi ini. Lebih jauh lagi, dalam meditasi tingkat tinggi, praktisi kehilangan kendali atas otot-otot tubuh. Karena itu, *Āsana* ini perlu menahan tubuh dalam posisi mantap tanpa usaha sadar. Mengapa tidak berbaring dalam meditasi? Karena dalam *Śavāsana* ada kecenderungan untuk tertidur. Dalam meditasi, penting untuk tetap terjaga dan waspada.



Gambar 4.76 *PadmĀsana* dengan *Sunya Mudra*



Gambar 4.77 *VajrĀsana* dengan *Bhairawa Mudra*

Sumber: Kemendikbudristek,
Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021



Gambar 4.78 *Bhairawa Mudra*



Gambar 4.79 Svastikasana dengan Sunya Mudra.

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021

Svami Sivananda dari Rishikesh mengatakan hal berikut tentang *Āsana* dan meditasi:

“Anda harus dapat duduk dalam salah satu Āsana selama tiga jam penuh tanpa goyangan tubuh. Dengan demikian Anda akan mendapatkan Āsana siddhi, penguasaan atas Āsana, dan mampu mempraktikkan tingkat yang lebih tinggi dari Prānāyāmā dan dhyana. Tanpa mendapatkan Āsana yang mantap, Anda tidak dapat berkembang dengan baik dalam meditasi. Semakin mantap Anda dalam Āsana, semakin Anda mampu untuk berkonsentrasi dengan pikiran terpusat. Jika Anda dapat bertahan dan tetap teguh dalam satu postur bahkan selama satu jam, Anda akan memperoleh pikiran yang terpusat dan merasakan kedamaian tak terbatas dan kebahagiaan jiwa di dalam diri Anda. “

Demikian pesan dari Svami Sivananda kepada kita untuk mencapai kedamaian batin dan bertumbuh dalam kedewasaan. berikut akan di tampilkan gambar beberapa postur *Āsana* yang dapat digunakan untuk bermeditasi.

Beberapa *Āsana* Untuk Bermeditasi



Gambar 4.80 *Padmāsana*



Gambar 4.81 *Sidha Yoni Āsana*

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021



Gambar 4.82 Svastikāsana



Gambar 4.83 Vajrāsana



Gambar 4.84 Dhyana Virāsana

Sumber: Kemendikbudristek, Ni Made Adnyani, Adiepraja, 2021



Pendapatku

Bagaimana pendapatmu tentang kalimat berikut ini?

“Yoga Melampaui Tubuh”

Berdasarkan pada pengalaman pribadimu, tuliskan pendapatmu di bawah ini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pendapatku

Berilah tanda cek list (✓) pada kolom S (bila Setuju), R (bila Ragu-ragu) dan TS (bila Tidak Setuju) lengkap dengan alasannya !

No	Pernyataan	S	R	TS	Alasannya
1	Yoga merupakan bentuk pengendalian diri yang sangat mudah dilaksanakan, baik individual maupun kolektif.				
2	Kitab <i>Veda</i> merupakan pengetahuan suci yang sifatnya teoritis, maka Yoga merupakan ilmu yang sifatnya praktis dari ajaran <i>Veda</i> .				
3	Apabila seseorang di dalam hidup di dunia ini sudah mampu mempraktikkan Yoga, sudah dapat dipastikan akan mencapai <i>Mokṣa</i> .				
4	Dengan Yoga orang akan senantiasa berada pada kesadaran diri, mengetahui siapa sebenarnya diri itu, serta apa sebenarnya tujuan manusia dan makhluk lainnya itu diciptakan. Dari Yoga orang-orang akan mengerti arti dari setiap kasih, bagaimana menyayangi, dan bagaimana menggunakan cinta kasih.				
5	Ajaran <i>raja</i> Yoga merupakan dasar dari <i>Yogāsūtra</i> , untuk itu <i>raja</i> Yoga merupakan gerakan Yoga yang paling baik dipraktikkan.				



Refleksi

Menulis refleksi itu sebenarnya seperti menulis diari. Tentang apa yang kalian lihat dan rasakan dalam kurun waktu tertentu. Dalam hal ini, setelah mempelajari Bab *Yogācāra*. *Aṣṭāṅga yoga* merupakan bentuk sistematis dari *Yogācāra*, dimana dijelaskan sebagai batang tubuh yoga, dimana *Yama* dan *Niyama* adalah tangan dan kaki dari Yoga, *Asana* merupakan pembuluh darah dari Yoga, *Pranayama*

merupakan paru-paru dari Yoga, *Pratyahara* merupakan mata dari Yoga, *Dharana* merupakan telinga dari Yoga, *Dhyana* adalah kepala dari Yoga, sedangkan *Samadhi* merupakan jantung dari Yoga. Pernahkan kalian mempraktikkan salah satu dari *Aṣṭāṅga* Yoga tersebut? Coba renungkan? Tuliskan perenungan dengan baik dan jelas. Jujurlah terhadap diri sendiri. Pertanyaan-pertanyaan berikut akan memandu kalian untuk dapat menuliskan refleksinya.

1. Apakah kalian telah meluangkan waktu untuk berlatih salah satu dari *Aṣṭāṅga* Yoga!
2. Sudahkah kalian mempraktikkan *Yogācāra* dengan baik!
3. Adakah sesuatu yang kalian belum pahami dalam mempelajari *Yogācāra*!
4. Perubahan apa yang kalian rasakan setelah mempelajari *Yogācāra*! Adakah hal baru yang kalian rasakan!
5. Perubahan sikap dan perilaku apa yang ingin kalian tumbuhkan setelah mempelajari *Yogācāra*!
6. Keterampilan apa saja yang kalian dapat kembangkan setelah mempelajari *Yogācāra*?!

Setelah melakukan dialog dengan diri sendiri, tuliskanlah dalam diari kalian. Kalian juga dapat membagikan refleksi ini kepada teman-teman di kelas kalian

Asesmen

I. Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang benar!

1. *Āsana* yang berfungsi untuk menghilangkan reumatik di kaki, ambein adalah....
 - A. Matsyendrāsana
 - B. Padahastāsana
 - C. Sarvaṅgāsana
 - D. Gomukhāsana
 - E. Trikonāsana
2. *Āsana* yang berfungsi untuk memperbaiki alat-alat pencernaan adalah...
 - A. Ardha Matsyendrāsana
 - B. Akarna Dhanurāsana
 - C. Sarvaṅgāsana
 - D. Janursirāsana
 - E. Matsyāsana
3. Pada gerakan Yoga Asanas menitikberatkan pada kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara maksimal dengan penuh konsentrasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Manakah gambar dibawah ini yang merupakan gerakan Vrikshāsana....

A.



D.



B.



E.



C.



4. Bacalah jenis-jenis *Yogā* berikut:

- 1) *Laya Yogā*
- 2) *Mantra Yogā*
- 3) *Hatha Yogā*
- 4) *Jñāna Yogā*
- 5) *Raja Yogā*

Aṣṭanga Yogā memuat delapan langkah praktik *Yogācara* yang dikelompokkan ke dalam jenis Yoga....

- A. 1 dan 2
- B. 2 dan 3
- C. 3 saja
- D. 4 dan 5
- E. 5 saja

5. Terdapat beberapa *Chakra*:

- 1) *Muladhara Chakra*
- 2) *Svadhsthana Chakra*
- 3) *Manipura Chakra*
- 4) *Anahata Chakra*
- 5) *Visuddhi Chakra*

Dalam sistem kundalini, Berdasarkan data tersebut diatas, yang merupakan *Chakra* dasar adalah

- A. 1, 2, 4
- B. 2, 3, 4
- C. 3, 4, 5
- D. 1, 2, 3
- E. 2, 4, 5

II. Pilihan Ganda Kompleks

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih beberapa (lebih dari satu) pilihan jawaban yang benar!

1. Dalam *Yogā Sūtra Patañjali* tersebut, di nyatakan bahwa Yoga adalah disiplin. Disiplin yang di maksud dalam *sūtra* tersebut adalah

A Disiplin diri

B Disiplin Mental

- C Perkembangan Ego
- D Meluasnya kasih dalam diri
- E Meningkatnya keterampilan dan seni
-

2. Bacalah literatur yoga berikut ini!

- 1) Upaniṣad
- 2) Bhagavad Gītā
- 3) Hatha Yoga Pradipika
- 4) Gheranda Samhitā
- 5) Vṛatti Sāsana

Literatur yoga yang bersifat praktik adalah....

- A 1 dan 2
- B 2 dan 3
- C 3 dan 4
- D 3 dan 5
- E 4 dan 5
-

3. Aktivitas Pawanamuktāsana meliputi beberapa bagian penting seperti pada kaki, lengan, bahu, dan leher. Berikut ini yang merupakan aktivitas Pawanamuktāsana pada tangan adalah.....

- A *Muṣṭika Bandhana*
- B *Manibandha Naman*
- C *Manibandha Chakra*
- D *Skanda Chakra*
- E *Grīva Sañchālana*
-

4. *Suryanamaskara* terdiri dari 7 postur utama, yang dirangkai menjadi 12 postur. Berikut ini yang merupakan postur *suryanamaskara* yang membantu mengaktifkan *Anahata Chakra* dan *Ajna Chakra* adalah....

-
- A *Pranamāsana*
 - B *Padāhastāsana*
 - C *Aśva Sañchālanāsana*
 - D *Astanga Namaskara*
 - E *Bhujangāsana*
-

5. *Chandranamaskara* terdiri dari 17 postur yang dirangkai sehingga menjadi rangkaian yang utuh untuk membantu menyeimbangkan kinerja Ida Nadi. Berikut ini yang merupakan postur *Chandranamaskara* yang membantu mengaktifkan Visuddhi Chakra dan Sahasrara Chakra adalah...

-
- A *Rekhawatyāsana*
 - B *Padāhastāsana*
 - C *Chandra Sañchālanāsana*
 - D *Śāsānkāsana*
 - E *Chandra Bhujāṅgāsana*
-

III. Essay

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Salah satu tujuan melatih diri dalam *Yogācāra* adalah meningkatkan fleksibilitas tubuh. Apa saja tujuan lain melatih diri dalam *Yogācāra*!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. *Dvipantara Yogā Śāstra* berisi tentang pedoman hidup menjadi seorang *Vratti* atau pencari spiritual yang ingin menemukan tujuan hidupnya. Tuliskan ciri-ciri seorang *Vratti* Berdasarkan pada naskah *Vratti Sāsana* !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Mengapa tubuh manusia disebut sebagai *Yantra* yang lengkap? Bagaimana *Tantra* dan *Yantra* dalam *Yogācāra*? Uraikan jawaban kalian!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IV. Penilaian Kinerja

Pada bagian ini, kalian akan melakukan aktivitas dalam dua bentuk yaitu aktivitas individu dan mandiri, kemudian bentuk kedua adalah berkolaborasi bersama teman-teman di kelas.

1. Kegiatan Individu

Apakah kalian pernah membuat jurnal harian tentang aktivitas diri sendiri sebagai wujud keseriusan kalian dalam melakukan manajemen diri? Jika sudah, itu sangat baik. Lanjutkan dan coba tambahkan dengan kegiatan berikut. Apabila belum pernah membuat jurnal harian, cobalah buat jurnal harian kalian. Kemudian buatlah komitmen untuk diri sendiri bahwa kalian akan menjadi pelajar disiplin dan mandiri.

Petunjuk pengisian jurnal harian ini adalah:

- Amati dan programlah diri kalian dalam satu minggu. Catatlah pada kolom-kolom sesuai pernyataan. Misalnya pernyataan pertama, jam berapa bangun tidur, isilah dengan jam, misalnya 05.00 WIB, kemudian keesokan harinya juga dicatat sampai penuh seminggu. Jangan lupa untuk mencatat tanggalnya.
- Apabila kalian telah menyelesaikan *challenge* ini, cobalah buat refleksinya. Pikirkan perubahan apa yang telah kalian lakukan pada diri sendiri. Bila membutuhkan bantuan orang tua, cobalah untuk berdiskusi dengan orang tua kalian. Selamat mencoba!

Jurnal Harian

Pernyataan	Tanggal						
Jam berapa bangun tidur?							
Berapa jam tidur?							

Pernyataan	Tanggal						
Berapa banyak melakukan <i>Prānāyāmā</i> ?							
Berapa kali melakukan <i>Suryanamaskara</i> ?							
Berapa kali melakukan <i>Chandranamaskara</i> ?							
Berapa lama meditasi dengan satu <i>āsana</i> ?							
Berapa kali mempraktikkan meditasi?							

2. Berkolaborasi

Lakukanlah latihan *Yogācāra* secara bersama-sama dengan teman-teman di kelas kalian. Kalian juga dapat menunjuk salah satu teman untuk menjadi instruktur secara bergantian. Catat kegiatan kalian dengan memberi tanda centang (√) dalam jurnal berikut ini. Jangan lupa untuk mendokumentasikan kegiatan kalian berupa video dan laporkan kepada guru.

Jurnal *Yogācāra*

<i>Yogācāra</i>	Tanggal						
Mengucapkan <i>mantra</i> memulai <i>Yogācāra</i>							
Melakukan Pawanamuktāsana							
<i>Suryanamaskara</i>							
<i>Chandranamaskara</i>							
Melakukan meditasi							



Pengayaan

Setelah menguasai teknik-teknik *Pavanamuktāsana*, *Suryanamaskara*, dan *Chandranamaskara* dalam *Yogācāra* sebagaimana diuraikan dalam bab ini, lanjutkanlah untuk mempelajari teknik-teknik *Yogācāra* lain seperti:

1. Vṛkṣāsana
2. Sarvaṅgāsana
3. Halāsana
4. Dhanurāsana
5. Ardha Matsyendrāsana
6. Gomukhāsana

Selama mempraktikkan *Āsana* ini, mintalah kepada guru kalian untuk memandu. Selamat berlatih!



ॐ

पूर्णादः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णम् उदच्यते

pūrṇāmadah pūrṇāmidam pūrṇātpūrṇam udacyate

पूर्णस्य पूर्णमादय पूर्णम् एव वशिस्यते

pūrṇasya pūrṇamādaya pūrṇam eva vaśisyate

Hyang Widhi Yang Maha Sempurna,
semua ini sempurna.

Segala sesuatu kembali dalam kesempurnaan-Mu.

Engkaulah pemilik kesempurnaan. Kami menghormat pada
kesempurnaan-Mu



Glosarium

- abhinivesha:** takut mati, berpegang teguh pada kehidupan; terakhir dari kleshas.
- abhyasa:** latihan yang konstan, teratur dan tidak terputus.
- acharya:** pembimbing atau guru spiritual.
- adhara:** wadah, bagian bawah.
- adinath:** secara harfiah berarti 'tuan pertama'; guru primordial dari semua.
- adwaita:** secara harfiah berarti 'tanpa dua'; filosofi monistik yang mengatakan hanya ada satu keadaan kesadaran murni.
- agama:** kesaksian, wahyu; Tantra shastra.
- agni:** api.
- agni tattwa:** salah satu panca Tattwa; elemen api.
- agnisar kriya:** salah satu shatKarma, sama dengan vahnisar dhauti.
- aham:** ego, 'aku.'
- ahamkara:** fakultas ego, kesadaran akan keberadaan 'Aku'; pusat mental, emosional, psikis dan fisik individu berfungsi.
- ahimsa:** tanpa kekerasan, tanpa cedera.
- ajapa japa:** pengulangan spontan mantra 'soham'.
- akasha:** luar angkasa, eter, langit.
- amrita:** nektar; tanpa kematian.
- anahata chakra:** pusat psikis / prana yang terletak di wilayah itu; Jantung dan pleksus jantung; cakra keempat dalam evolusi manusia.
- ananda:** keadaan bahagia, ekstasi.
- ananda samadhi:** tingkat kelima dari sabeeja Samādhi menurut Patanjali, setelah nirvichara dan sebelum asmita samadhi. Ananta — tak berujung; menurut mitologi Hindu, seekor ular melambangkan keabadian.
- anandamaya kosha:** lapisan kelima keberadaan manusia; selubung atau tubuh; kebahagiaan dan kesadaran supramental.
- anga:** bagian, anggota tubuh, merupakan bagian.
- angula:** pengukuran lebar jari.

anima: salah satu ashta siddhi; kemampuan paranormal untuk menjadi sekecil itu.

antah karana: secara harfiah berarti 'alat dalam', organ dalam dari kesadaran; lihat manas, chitta, Buddhi, ahamkara.

antaranga: bagian dalam, panggung internal.

apana: salah satu pancha vayu; arus udara prana beroperasi di bagian bawah daerah perut menyebabkan eliminasi melalui ekskresi dan organ reproduksi.

aparigraha: salah satu yama; non-ketamakan, non-akuisisi.

ardha: setengah.

ardha dhanurasana: pose setengah membungkuk.

ardha matsyendrasana: putaran setengah tulang belakang.

ardha padmasana: pose setengah teratai.

artha: secara harfiah berarti 'objek.' Juga mengacu pada kekayaan, salah satu purushartha.

asamprajnata samadhi: fase negatif savikalpa Samādhi yang terjadi di antara tahap-tahap samprajnata yang berurutan, fase positif.

asana: pose meditasi yang mantap dan nyaman menurut Patanjali. Juga posisi tubuh tertentu yang menyalurkan prana, membuka cakra dan membuang blok energi.

astāṅga yogā: delapan tahapan yang ditempuh dalam melaksanakan ajaran Yogā dengan bagian-bagiannya yaitu yama, nyama asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana dan samadhi; delapan bagian Yogā” sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

atmabhava: kesadaran dan pengalaman diri.

atman: realitas tertinggi, kesadaran tertinggi, jiwa, Brahman, Śīva. Atma - realitas tertinggi, kesadaran tertinggi, jiwa individu; lihat jivatma.

aum: lihat Om.

avatara: keturunan atau inkarnasi dari kesadaran tertinggi misal Rama, Krishna.

avidya: ketidaktahuan, ketidaksadaran total, ketidaktahuan.

avyakta: tidak terwujud.

bandha: mengikat, perbudakan; suatu postur dimana organ dan otot

berkontraksi dan dikendalikan, menciptakan kunci energi otot psiko yang mengarahkan kembali aliran energi atau prana di dalam tubuh dan menguncinya ke area tertentu.

beeja mantra: mantra benih; getaran tertentu yang berasal dari kesadaran transendental.

bhadrasana: pose anggun, postur duduk.

bhāgawad gita: bagian dari epik Hindu terkenal 'Mahābhārata.' ajaran Dewa Krishna kepada muridnya Arjuna pada saat dimulainya pertempuran Kurukshetra, dengan penjelasan tentang Yogā sannyasa, Yogā Karma, Yogā Bhakti, dan Yogā Jñāna.

Bhagawan: Tuhan; orang yang memiliki enam aishavarya atau kekuatan adimanusiawi berupa keberuntungan, kekuatan, kebijaksanaan, kebosanan, kemuliaan, dan kemahatahuan.

Bhairava: nama Dewa Śiva, yang menandakan keadaan di luar kesadaran individu dan duniawi.

bhakti: pengabdian murni.

bhakti yogā: jalur pengabdian Yogā.

bhastrika pranayama: napas bellow' di mana napas dipaksakan ditarik masuk dan keluar melalui hidung dalam proporsi yang sama, seperti pemompaan.

bhava : sikap atau perasaan batin yang intens; keadaan pikiran dan tubuh.

bhedan : menembus, membedakan, membedakan.

bhoga : kepuasan, kenikmatan dan pengalaman sensual.

bhramari pranayama : latihan pernapasan dengan suara senandung lembut diproduksi selama pernapasan seperti gumaman dari 'lebah hitam'.

bhujangasana : pose kobra.

bhumika : tahapan evolusi pikiran, lima jumlahnya; mengacu pada Mudha, kshipta, vikshipta, ekagra, nirudha.

bhuvar loka : alam perantara antara bumi dan surga; pesawat astral

bindu : titik energi potensial dan kesadaran, inti. Dalam Tantra dan Hatha Yogā itu juga melambangkan setetes air mani.

brahma : salah satu dari trinitas suci; pencipta kosmik; potensi.

cakra ajna : pusat psikis yang terletak di medulla oblongata; kursi dari

Intuisi, pengetahuan yang lebih tinggi; mata ketiga; pusat komando, pusat pemantauan.

devadatta : arus udara prana yang menyebabkan menguap dan bersin.

dewa : makhluk ilahi; secara harfiah berarti 'yang diterangi'; kekuatan yang lebih tinggi atau Kekuasaan

dhana: kekayaan.

dhananjaya : salah satu upapranas yang tersisa di tubuh setelahnya kematian.

dhanur: busur.

dhanurasana: pose busur; salah satu postur membungkuk ke belakang yang utama dari Hatha Yogā.

dharana: praktik konsentrasi; tahap keenam Yogā ashtanga.

dharma: kualitas, tugas, jalan yang benar, yang mapan dan perusahaan; salah satu purushartha.

dhatu: elemen tubuh fisik, semuanya ada tujuh dhatus.

dhauti: kedua dari shatKarma; teknik pembersihan mata, telinga, lidah, dahi, kerongkongan, perut, rektum dan anus; mengacu pada danta dhauti, jihva dhauti, karna dhauti, kapalrandhra dhauti, chakshu dhauti, varisara dhauti, vahnisara dhauti, vastra dhauti, moola shodhana.

dhyana: meditasi; satu keterpusatan pikiran melalui konsentrasi pada salah satu bentuk, pikiran atau suara; penyerapan dalam objek meditasi; tahap ketujuh dari ashtanga Yogā Patanjali.

diksha: inisiasi yang diberikan oleh guru.

dosha: tiga humor tubuh; lihat kapha, pitta, vata.

dukha: rasa sakit, ketidakbahagiaan, kesedihan, penderitaan.

dwaita: filosofi kesadaran tertinggi di mana seseorang merasakan dirinya terpisah dari diri yang tertinggi dan bercita-cita untuk bersatu dengannya. Dwapara yuga - usia atau siklus ketiga di Hari Brahma, terdiri dari 864.000 tahun.

dwesha: salah satu kleshas; keengganan atau ketidaksukaan.

eka: satu.

ekadashi: hari kesebelas fase bulan; fase naik dari Bulan memiliki pengaruh yang kuat pada tubuh dan pikiran; di India Puasa dianjurkan pada hari ini.

ekagra: pikiran terpusat; tahap keempat dari evolusi pikiran.

ekagrata: satu keterpusatan pikiran.

gangga (gangga): sungai suci besar di India mengalir dari GangoTri di Himalaya ke Teluk Benggala. Memiliki makna spiritual, religius, dan esoteris yang penting dalam budaya Hindu; melambangkan ida nadi dan chitta shakti dalam Yogā.

garima: salah satu ashta siddhi; kekuatan paranormal untuk menjadi seberat yang diinginkan.

ghata avastha: tahap kedua mendengarkan nada batin.

gomansa: secara harfiah berarti daging sapi; mengacu pada lidah, gomukhasana - 'postur wajah sapi'; salah satu postur Yogā utama. Gorakhnath - guru Tantra terkenal dan Hatha yogi. Murid.

gorakshasana: pose Yogi Gorakhnath; postur Yogā tingkat lanjut. Granthi - 'simpul', simpul psikis / prana dalam tubuh halus.

granthisthan: kāṇḍa; persimpangan mooladhara dan sushumna nadi. Grihastha - perumah tangga.

grihastha ashrama: periode kehidupan dari usia dua puluh lima hingga lima puluh ketika seseorang menjalani kehidupan pernikahan.

guna: kualitas alam; kapasitas tiga kali lipat dari shakti nyata, prakriti, alam; yaitu Tamas, Rajas, sattwa.

gupta: rahasia.

guru: jiwa yang tercerahkan secara spiritual, yang dengan cahaya Atmanya sendiri dapat menghilangkan kegelapan, kebodohan dan ilusi dari pikiran dan mencerahkan kesadaran seorang pemuja / murid.

hatha yogā: ilmu Yogā yang memurnikan seluruh tubuh fisik melalui shatKarma, asana, pranayama, Mudra, bandha, konsentrasi, sebagai pendahuluan raja Yogā dan samadhi.

hiranyagarbha: tubuh halus kosmis; rahim emas.

ichchha: keinginan.

ichchha shakti: kemauan, kekuatan keinginan, mengalir melalui ida nadi.

ida nadi: nadi mayor yang berjalan di sisi kiri tulang belakang dari Mooladhara ke ajna melalui mana manas (chitta, ichchha) shakti Mengalir, dan yang mengatur proses mental.

indriya : indera atau organ indera.

ishatva : salah satu ashta siddhi; kemampuan untuk membuat dan menghancurkan.

kapal : tengkorak atau otak besar.

kapal mokṣa : pembebasan akhir saat jiwa Yogi meninggalkan fisik tubuh dengan melewati mahkota kepala.

kapalbhati pranayama : pemurnian otak frontal; proses pemurnian Bagian depan otak dengan bernapas cepat melalui lubang hidung dengan penekanan pada pernapasan.

kapalrandhra dhauti : salah satu shatKarma; pembersihan frontal sinus.

kapha : salah satu dari tiga doshas; dahak, lendir.

karana : penyebab.

karana sharira : tubuh kausal atau eterik.

karma : tindakan; hukum sebab dan akibat; teknik pembersihan. Karmashaya - penyimpanan kesan masa lalu, tindakan, kata-kata, pikiran.

karma yogā : jalan tindakan yogik; persatuan dengan kesadaran tertinggi.

kaya : melalui tindakan; dibahas dalam Bhāgawad Gita.

kaya sthairyam : tubuh.

kevala kumbhaka : praktik kemantapan mutlak dan kesadaran penuh tubuh fisik, membuat tubuh masih seperti patung; mendahului Meditasi.

klesha : menahan napas spontan, saat fluktuasi; napas berhenti secara spontan, tanpa usaha sadar.

koorma vayu : penderitaan beruas lima, ketegangan atau ketakutan yang menyertai kelahiran manusia. Koorma - kura-kura.

koormasana : gerakan iseng atau arus yang menyebabkan kelopak mata tertarik berkedip.

kosha : pose kura-kura; salah satu postur Yogā Hatha tingkat lanjut.

krishna : selubung atau badan; alam pengalaman dan keberadaan.

krishna paksha : secara harfiah berarti 'hitam' atau 'gelap'; inkarnasi kedelapan Wisnu; avatara yang turun di dwapara yuga dan tinggal di Dwarka, di Gujarat modern.

krita yuga : dua minggu gelap, saat bulan memudar.

kriya : lihat satya yuga.

kriya yogā : aktivitas, latihan Yogā yang dinamis.

kshama : bagian dari Yogā kundalini; Kundalini Yogā adalah filosofinya, Kriya Yogā adalah latihannya.

kshetram : salah satu yama yang disebutkan dalam Hatharatnavali; pengampunan. Kshana - sedetik.

kshipta : bidang; titik picu.

kukkutasana : salah satu dari lima bhumika; pikiran yang terganggu atau hilang. Kukkuta - ayam jantan.

kumbhaka : pose ayam jantan.

kundalini : menahan napas.

kundalini shakti : energi, kapasitas dan kesadaran spiritual manusia.

kundalini yogā : juga dikenal sebagai 'kekuatan ular'; energi potensial manusia tertidur di Chakra mooladhara, yang melewati sushumna nadi saat terbangun.

laghima : filosofi yang menjelaskan tentang kebangkitan potensi Energi dan kesadaran yang melekat dalam tubuh dan pikiran manusia.

lakshmi : salah satu ashta siddhi atau kekuatan paranormal untuk menjadi cahaya dan tanpa bobot sesuai keinginan.

laulika : dewi kekayaan, permaisuri Wisnu dan kekuatan kreatif Manipura Chakra.

laya : nama nauli dalam Gherand Samhitā.

laya yogā : pembubaran atau penyerapan pikiran.

lingam : penyatuan dengan kesadaran tertinggi melalui Prānāyāma atau Kesetiaan. Secara harfiah, penyatuan oleh penyerapan.

loka : batu berbentuk oval yang terbentuk secara alami; mewakili bentuk halus dari Keberadaan individu; Shivalingam secara khusus dihormati sebagai simbol Atma dan jiwa individu.

madhya : tingkat atau alam keberadaan, dunia.

madhyama : medium.

madhyama nada : tengah.

madhyama nadi : getaran suara halus.

maha bandha : sushumna.

maha mudra : kunci besar'; kombinasi moola bandha, jalandhara.

maha nadi : sikap yang baik'; salah satu praktik utama Hatha Yogā dan Kriya Yogā, yang meliputi latihan moola bandha, shambhavi dan Khechari Mudra secara bersamaan.

maha siddha : secara harfiah berarti 'nadi besar', sushumna.

maha vedha mudra : secara harfiah berarti 'perfeksionis yang hebat'; orang yang telah mencapai kekuatan paranormal dan psikis yang hebat.

mahanirvana tantra : sikap tajam yang menusuk'; latihan utama Hatha Yogā : dilakukan di siddhasana dengan shambhavi Mudra dan pemukulan bokong. Maha yuga - kombinasi dari empat yuga atau usia.

mahat : salah satu dari enam puluh empat Tantra dalam praktik kaula Marga Tantra untuk perumah tangga.

surya namaskara : kesadaran kosmis, kesadaran supra-kesadaran.

Daftar Pustaka

- Acharya, V. K. (2017). Effect of 6 –weeks training of mantras and breathing in *Surya* Namaskar on performance of digit-letter substitution task by school children. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 2017; 2(1): 33-37, 33-37.
- Adnyani, N. M. (2019). *Suryanamaskara Tuntunan Praktis Bagi Pemula*. Malang: Yayasan Tri Murti Malang.
- Aṣṭana, I. M. (2015). *Kautilya (cānakya) Artha Śāstra (Masalah Politik, Ekonomi, Hukum, Budaya dsb)*. Buku Pegangan Para Pemimpin Negara. Surabaya: Paramita.
- Bryant, E. F. (2013). *The Yogā Sūtras of Patanjali*. New York: North Point Press.
- Chawdhri, D. L. (2003). *Rahasia Yantra, Mantra & Tantra*. Surabaya: Paramita.
- dkk, I. N. (2010). *Sārasamuccaya*. Surabaya: Paramita.
- Easwaran, E. (2014). *Gandhi The Man Seorang Pria yang mengubah dirinya demi dunia*. Jogjakarta: PT. Bentang Pustaka.
- Gandhi, M. K. (2009). *Mahatma Gandhi Sebuah Autobiografi*. Jogjakarta: Narasi.
- GL, K. (2014). *5 Menit Yogā untuk Orang Sibuk*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Krishna, A. (2012). *Cinta yang Mencerahkan Gayatri Sadhana laku Spiritual bagi Orang Modern*. Jakarta: Azka Mulia Media.
- Krishna, A. (2015). *Dvipāntara Dharma Śāstra Kebajikan Kuna Nusantara untuk Masa Kini*. Indonesia: Centre For Vedic & Dharmic Studies.
- Krishna, A. (2015). *Dvipantara Yogā Sastra Ancient Indonesian Science of Yogā For Modern Times*. Jakarta: Centre for Vedic and Darmic Studies.
- Krishna, A. (2015). *LIVE YOGĀ the Yogā Sutras of Patañjali for Modern Times*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. (2015). *Yogā Sūtra Patañjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. (2016). *Dvipantara Jñāna Śāstra Falsafah Kuna Nusantara untuk Hidup Berkesadaran di Masa Kini*. Indonesia: Centre for Vedic & Dharmic Studies.

- Luu, K., & Hall, P. A. 2016. *Hatha Yogā And Executive Function: A Systematic Review*. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine, 22(2), 125–133. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0091>
- Maswinara, I. W. (1997). *Kāma Sūtra*. Surabaya: Paramita.
- Muktibodhananda, S. (2006). *Hatha Yogā Pradīpikā*. India: Yogā Publications Trust.
- Nala, N. (1991). *Ayur Veda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar: Upada Sastra.
- Pendit, N. S. (2003). *Mahābhārata*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Penyusun, T. (2014). *INTERNATIONAL DAY OF YOGĀ 21st June Common Yogā Protocol*. New Delhi: Ministry of AYUSH.
- Penyusun, T. (2014). *Swastikarana*. Jakarta: Parisadha Hindu Dharma Indonesia.
- Pereira, D. J. (2015). *Teologi Hindu: Tema, Wacana dan Struktur*. Surabaya: Paramita.
- Radhakrishnan, S. (2010). *Kitab Bhagawadgita Saripati Falsafah-Falsafah Bijak Mahābhārata-Rāmāyana*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Sandika, I. K. (2019). *Tantra Ilmu Kuno Nusantara*. Banten: Javanica.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana Prānāyāma Mudra Bandha*. India: Yogā Publications Trust.
- Sindhu, P. (2013). *Panduan Lengkap Yogā untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita PT. Mizan Pustaka.
- Sinh, Pancham. 2016. *The Hatha Yogā Pradīpikā of Svatmarama*. <http://sacredtexts.com>
- Śīvananda, S. 2014. *Yogā Asanas*. India. The Divine Life Society
- Śīvananda, S. (2013). *Hatha Yogā*. India: The Divine Life Society.
- Subramaniam, K. (2006). *Rāmāyana*. Surabaya: Paramita.
- Subramanian, K. (2018). *Mahābhārata*. Surabaya: Paramita.
- Sudharta, P. D. (2014). *Sarasamuschaya*. Denpasar: ESBE buku.
- Suwantana, I. G. (2017). *M. K. Gandhi Sebuah Otobiografi Kisah Eksperimenku dengan Kebenaran*. Denpasar: Ashram Gandhi Puri.
- Svatmarama, Y. (2013, April 24). Sacredtexts. Retrieved from Sacredtexts: <http://sacredtexts.com>
- Venkatesananda, S. 2017. *Yogā Sutras of Patanjali*. The Divine Life Society Himalayas, India (Vol. 91).

Indeks

<i>Aṣṭaṅga Namaskara</i>	x, 165, 205	<i>Chakra</i>	118-119, xii, ix, x, 120, 134, 137-138, 149, 151-154, 156-157, 161-170, 172-180, 187-189, 203, 205-207
<i>Aṣṭaṅga Yogā</i>	114, 117-118, 122, 125, 205	<i>Chanakya</i>	viii, 16, 205
<i>Abhyasa</i>	205	<i>Chandra Bhujangāsana</i>	xi, 205
<i>Acintyarūpa</i>	23, 205	<i>Chandra Kumarāsana</i>	xi, 173, 178, 205
<i>Adi Mokṣa</i>	79, 83, 205	<i>Chandranamaskarax</i> , 113, 141, 143, 171- 172, 189, 193, 205	
<i>Adiyogi</i>	ix, 110, 116, 133, 205	<i>Chandra Sanchālanāsana</i>	xi, 174, 177, 205
<i>Aisarya</i>	60, 205	<i>Chandra Uttanāsana</i>	xi, 174, 178, 205
<i>Ṣaṭkona</i>	139, 207	<i>Chānda</i>	11, 34-35, 205
<i>Anahata</i>	137-138, 162, 172, 180, 187-188, 205	<i>Ācāra</i>	5-6, 30, 205
<i>Annadatta</i> ,	205	<i>Darśana</i>	5, 9, 17-18, 124-125, 205
<i>Ardha Titali Āsana</i>	149, 152, 205	<i>Dewa Rna</i>	6, 205
<i>Śarīra Kṛta</i>	6, 207	<i>Śādhanapāda</i>	125, 207
<i>Arthaśāstra</i>	16, 205	<i>dharana</i>	90, 117, 122, 185, 198, 200, 205
<i>Atman</i>	5, 80, 83-84, 86-87, 89-91, 101, 103, 205	<i>Dharana</i>	90, 122, 185, 205
<i>Aśubha Karma</i>	86, 205	<i>Dharma</i>	7, 11, 18, 24, 30, 33, 39, 57, 60-61, 74, 77-78, 101, 119, 133, 144, 160, 195- 196, 205
<i>Aśva Sanchālanāsana</i>	205	<i>Dharma Buddhi</i>	60, 205
<i>Śavāsana</i>	180-181, 207	<i>dhyana</i>	88, xi, 90, 108, 117, 122, 124, 137, 182-183, 185, 198, 200, 205
<i>Awidya</i>	205	<i>Dhyanaxi</i> , 90, 108, 122, 124, 137, 183, 185, 205	
<i>Banten</i>	72, 196, 205	<i>dhyana Yogā</i>	88, 205
<i>Bhakta</i>	205	<i>Etika</i>	vi, 4, 27, 29, 205
<i>Bhakti</i>	6, 30, 43, 55, 57, 87, 123-124, 132, 163, 199, 205	<i>Gana</i>	44, 77, 205
<i>Bhujangāsana</i>	130, 166, 176, 205	<i>Gandharva</i>	205
<i>Bindu</i>	138, 205	<i>Garuda</i>	10, 14, 91-94, 205
<i>Bija Mantra</i>	139, 205	<i>Golf Chakra</i>	x, 149, 151, 205
<i>Brahman</i>	5, 23, 36, 38, 80, 83-84, 86-87, 89-90, 101, 139, 148, 198, 205	<i>Golf Naman</i>	x, 149, 151, 205
<i>Brahmanda</i>	14, 119, 205		
<i>Brāhmaṇa</i> ,	205		
<i>Catur Marga Yogā</i>	79, 86-87, 205		

<i>Grīva Sanchālana</i>	158-159, 205	<i>Mantra Yogā</i>	ix, 118-119, 187, 206
<i>Hasta Uttanāsanaxi</i>	169, 172, 179, 205	<i>Maya</i>	79-80, 85, 206
<i>Hatha xii</i>	90, 108, ix, 113-114, 117-118, 120-124, 126, 128, 187-188, 190, 196, 199-202, 204-206	<i>Mīmāmsā</i>	18, 206
<i>Hatha Yogā Pradīpikāxii</i>	ix, 90, 108, 117- 118, 121, 123-124, 126, 190, 196, 206	<i>Mokṣa</i>	xiv, vii, 5, 18, 61, 73-74, 78-83, 85-87, 89-91, 95, 97-108, 110, 124-125, 184, 205-206
<i>Hatha Yogā</i>	xii, ix, 90, 108, 114, 117-118, 120-124, 126, 128, 187, 190, 196, 199-200, 204-206	<i>Monotheisme</i>	4, 23, 206
<i>Ida ii</i>	120-121, 171, 189, 206	<i>Mudita</i>	87, 206
<i>Śikṣa</i>	10, 207	<i>Mudraxi</i>	114, 122, 126, 128, 139, 149, 161, 172, 181-182, 196, 201, 204, 206
<i>Ājīvamukti</i>	83, 206	<i>Mukti</i>	79, 83, 101, 206, 208
<i>Ājīvanmukti</i>	79, 83, 102, 206	<i>Muṣṭika Bandhanax</i>	154-155, 188, 206
<i>Ājñāna Buddhi</i>	60, 206	<i>Nadi</i>	120-121, 131, 189, 206
<i>Ājyotiṣa</i>	11, 34, 206	<i>Nirguna</i>	23, 206
<i>Kaiwalyapāda</i>	126, 206	<i>Nirukta</i>	11, 29, 34-36, 206
<i>Kalpa</i>	11, 29, 34-36, 206	<i>Niyama</i>	122, 133, 184, 206
<i>Karuna</i>	87, 206	<i>Nyama</i>	89, 206
<i>Kautilya</i>	16, 195, 206	<i>Nyāyā</i>	206
<i>kekuatan</i>	25, 32, 41, 43, 46, 50, 60-61, 71, 80, 84, 88, 96-97, 115, 119-122, 125, 139, 153, 160-161, 164-165, 168-169, 171, 199-201, 203-204, 206	<i>Pada Hastāsana</i>	x, 163, 206
<i>Kodifikasi</i>	vi, 1-2, 4, 8, 20, 206	<i>Padanguli Naman</i>	x, 149-150, 206
<i>kundalini</i>	117, ix, 118-121, 134, 136, 187, 203, 206	<i>Padāhastāsana x</i>	xi, 163, 168, 173, 179, 189, 206
<i>Kundalini Yogā</i>	119, 203, 206	<i>Pantheisme</i>	4, 25, 206
<i>Laya Yogā</i>	118-120, 187, 206	<i>Parama Mokṣa</i>	79, 83, 206
<i>Lontar</i>	4, 17-18, 22, 29, 33, 40, 48-49, 133, 137, 206	<i>Parisudha</i>	6, 30, 37, 206
<i>Mahābhārataviii</i>	2-3, 11-12, 16, 38, 74, 196, 199, 206	<i>Parwa</i>	11-12, 22, 74, 206
<i>Maitri</i>	87, 206	<i>Parwati</i>	viii, 42-44, 116-117, 134, 206
<i>Manibandha Chakra</i>	154, 156, 188, 206	<i>Parwatāsana</i>	x, 206
<i>Manibandha Namanx</i>	154-155, 188, 206	<i>Patanjali</i>	114, 117, 122, 124, ix, 125, 195-198, 200, 206
		<i>Pavanamuktāsana</i>	148-149, 154, 158, 193, 206
		<i>Pingala</i>	120-121, 206
		<i>Pitra Rna</i>	6, 206
		<i>Pradhana</i>	206

<i>Prakṛti</i>	206	<i>Āsana</i>	90, xi, 114, 116, 122, 126, 128-129, 137-138, 141-142, 144, 149, 152-154, 156-157, 160-162, 173-178, 180-182, 186, 194, 205, 207
<i>Prana</i>	120, 206	<i>āsana</i>	90, x, xi, 114, 116-117, 122, 126, 128-129, 137-138, 141-142, 144, 149-150, 152-154, 156-157, 160-162, 173-178, 180-182, 186, 193-194, 205, 207
<i>Pranamāsana</i>	x, xi, 161, 170, 172, 180, 189, 206	<i>Sapta Chakra</i>	ix, xii, 118-119, 134, 137-138, 207
<i>Prarambhiksthiti</i>	x, 149-150, 152, 206	<i>Sarupya</i>	79, 83, 101-102, 207
<i>pratyahara</i>	90, 107, 117, 122, 185, 198, 206	<i>Sat cit ananda</i>	80, 207
<i>Pratyahara</i>	90, 107, 122, 185, 206	<i>Satkarma</i>	207
<i>Prānadatta</i>	6, 206	<i>Sattva</i>	61-62, 66, 207
<i>Pūrna Mukti</i>	206	<i>Sattvam</i>	207
<i>Pūrnamukti</i>	207	<i>Satvam</i>	207
<i>Pūrna Titali Āsana</i>	149, 153, 207	<i>Satwika</i>	14, 45-46, 50, 60-61, 65-66, 207
<i>Prānāyāmā</i>	90, 114, 122, 150-153, 155-157, 159, 162-170, 172-180, 182, 193, 206	<i>Satwika Waikerta</i>	45-46, 65-66, 207
<i>Purāṇa</i>	10, 12-14, 31, 34-35, 42, 65, 82, 206-207	<i>Savāsana</i>	141, 143, 207
<i>Purāṇam</i>	13-14, 206	<i>Sawāsana</i>	xi, 127, 180, 207
<i>Rajas</i>	45-47, 51-52, 55-61, 65-66, 69, 201, 207	<i>Sayujya</i>	79, 83-84, 99, 101-102, 207
<i>Rājasī</i>	52-53, 207	<i>Shashankāsana</i>	xi, 175-176, 207
<i>Rajasika Taijasa</i>	45-46, 65-66, 207	<i>Skāṇḍa Chakra</i>	156-157, 207
<i>Raja Yogā</i>	118, 122-123, 187, 207	<i>Sāmkyā</i>	18, 207
<i>Āraṇyaka</i>	9, 11, 146, 205	<i>Smṛti</i>	4, 8, 10, 19, 29, 123-124, 207
<i>Rekhawatyāsana</i>	xi, 175, 177, 189, 207	<i>Srādha</i>	5-6, 30, 74, 110, 207
<i>Rāmāyana</i>	11, 16, 38, 196, 207	<i>Sāsana</i>	22, 36, 72, 132-133, 188, 191, 207
<i>Śroni Chakra</i>	x, 149, 152-153, 207	<i>Sūtrasthāna</i>	15, 207
<i>Rsi Rna</i>	6, 207	<i>Suryanamaskara</i>	x, 113, 141, 143, 149, 160-161, 170-171, 188, 193, 195, 207
<i>Rta</i>	27, 119, 207	<i>Sushumna</i>	121, 207
<i>Śruti</i>	4, 8, 19, 29, 123-125, 207	<i>Susila</i>	iv, 4-7, 29-30, 42, 74, 110, 207
<i>Sakti</i>	10, 119, 128, 207	<i>Svāstika</i>	207
<i>Salokya</i>	79, 83-84, 101-102, 207	<i>Tama</i>	207
<i>samadhi</i>	89-90, 117, 122, 125, 128, 185, 197-198, 201, 207	<i>Tāmasī</i>	53-54, 207
<i>Samadhi</i>	90, 122, 125, 128, 185, 207		
<i>Samadhipāda</i>	125, 207		
<i>Samipyā,</i>	207		

<i>Tamasika Bhutadi</i>	45-46, 66, 207	<i>Yogā</i>	18, 30, 40, 79, 86-90, 101-102, xii, ix, 108, 114-126, 128, 132-133, 136, 140-143, 149, 160, 180, 187, 190-191, 195-196, 198-208
<i>Tantra</i>	vii, 10, 14-15, 17-18, 29, 49, 113, 116-117, 134-136, 140-141, 191, 195-197, 199, 201, 204, 207	<i>Yogācāravii</i>	xiv, 109-110, 112-118, 120, 122, 124, 126, 128, 133-134, 136-138, 140-146, 160, 171, 180-181, 184-185, 189-191, 193, 208
<i>Tattva</i>	86, 133, 207	<i>Yogā Sūtra Patañjali</i>	40, 89, 108, 114, 117, 124, 141, 187, 195, 208
<i>Tat Twam Asi</i>	87, 101, 207	<i>Āyurveda</i>	14-15, 36, 205
<i>Tri Guna</i>	74, 207		
<i>Tri Rna</i>	6, 30, 207		
<i>Tri Sadhana</i>	79, 86-87, 207		
<i>Śubha</i>	86, 207		
<i>Upaniṣad</i>	9-10, 23-24, 31, 37-39, 117, 123-125, 146-147, 188, 207		
<i>Upaveda</i>	10-11, 29, 38, 207		
<i>Upekṣa</i>	87, 207		
<i>Śīva</i>	10, 14, 16, 24, 42-44, 65, 116-117, 146, 198-199, 207		
<i>Vaiśeṣika</i>	208		
<i>Vairagya Buddhi</i>	60, 208		
<i>Śīva Purāṇa</i>	14, 42, 65, 207		
<i>Vatsyayana</i>	208		
<i>Veda</i>	iv, vi, viii, xiv, 1-8, 10-11, 16, 18-23, 27, 29-40, 42, 74, 85, 110, 117, 119, 123, 125, 145, 148, 160, 184, 196, 208		
<i>Vedānta</i>	4, 117, 125-126, 208		
<i>Vedāntaśāstra</i>	208		
<i>Vibhūtipāda</i>	125, 208		
<i>Videhamukti</i>	208		
<i>Videha Mukti</i>	79, 208		
<i>Vrati</i>	133, 208		
<i>Vratti</i>	18, 22, 72, 132-133, 191, 208		
<i>Vyasa</i>	75, 208		
<i>Vyākaraṇa</i>	11, 208		
<i>Yama</i>	22, 89, 122, 133, 184, 208		
<i>Yantra</i>	ix, vii, 113-114, 134, 136-138, 140-141, 191, 195, 208		

Profil Penulis

Nama Lengkap : Ni Made Adnyani, S.Ag., M.Pd.
Email : nimade.adnyani@gmail.com
Instansi : SMAN 1 Bontang
Alamat Instansi : Jl. D.I. Panjaitan Gg. Piano 11 No 59
Bontang – Kalimantan Timur
Bidang Keahlian : Guru Agama Hindu



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru SMAN 1 Bontang 2009 - Sekarang
2. Guru Pasraman Widya Buana Kota Bontang 2009 - Sekarang
3. Wakil Ketua MGMP PAH Provinsi Kalimantan Timur 2015/2018
4. Ketua MGMP PAH SMA/SMK Provinsi Kalimantan Timur 2019/2022
5. Pengurus Pusat Bidang Informasi dan Komunikasi PANDU NUSA 2017/2022.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. SD Negeri 048 Tahun 1993 - 1998
2. SMP Karya Bhakti Tahun 1998 - 2001
3. SMAN 1 Bontang Tahun 2001 - 2004
4. S1 Pendidikan Agama Hindu IHDN Denpasar Tahun 2004 - 2008
5. S2 Prodi Teknologi Pendidikan Universitas Mulawarman Tahun 2017-2019

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Penunjang Materi Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Prajñā Paramitā Kelas X Tahun 2019.
2. Buku Penunjang Materi Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Prajñā Paramitā Kelas XI Tahun 2019.
3. Buku Penunjang Materi Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Prajñā Paramitā Kelas XII Tahun 2019.
4. Buku Suryanamaskara Tuntunan Praktis Bagi Pemula Tahun 2019.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Drs. I Ketut Subagiasta, M.Si., D.Phil.
Email : ketutsubagiasta@yahoo.co.id
Instansi : IAHN-TP
Alamat Instansi : Jalan G. Obos X Palangka Raya
Kalimantan Tengah
Bidang Keahlian : Filsafat Agama Hindu



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru PGAHN Denpasar,
2. Dosen APGAHN Denpasar,
3. Dosen STAHN Denpasar,
4. Dosen IHDN Denpasar,
5. Dosen IAHN-TP Palangka Raya.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. SD tahun 1975,
2. SMP tahun 1979,
3. PGAH tahun 1982,
4. S1 tahun 1989,
5. S2 tahun 1999,
6. S3 tahun 2003.

■ Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Saiva Siddhanta di India dan di Bali tahun 2006;
2. Teologi, Filsafat, Etika & Ritual dalam Susastra Hindu tahun 2006;
3. Tattwa Hindu bagi Pandita dan Pamangku tahun 2006;
4. Siksa dan Jnana Konsep Pendidikan Agama Hindu Menuju Kompetensi Guru dan Dosen tahun 2006;
5. Susastra Hindu tahun 2007;
6. Etika Pendidikan Agama Hindu tahun 2007;
7. Pengantar Acara Agama Hindu tahun 2008;
8. Sraddha dan Bhakti tahun 2008;
9. Reformasi Agama Hindu dalam Perubahan Sosial di Bali tahun 1950–1959 terbit tahun 2009;
10. Panduan Singkat Dharma Wacana tahun 2009;
11. Kepemimpina Hindu dalam Lontar Wрати Sasana tahun 2010;
12. Praktek Agama Hindu tahun 2012;
13. Hari Hari Suci Hindu tahun 2013;
14. Pendidikan Agama Hindu Bagi Peserta Didik dan Pendidik tahun 2014;

15. Sumber Hukum Hindu dan Pendidikan Anti Korupsi tahun 2014;
16. Renungan Filsafat Hindu tahun 2014;
17. Filsafat Saiva Siddhanta tahun 2015;
18. Filosofi Simbol Hindu tahun 2015;
19. Filosofi Karakter Hindu Konsep Kepemimpinan dalam Hindu tahun 2016;
20. Filosofi Simbol Hindu di Mentaren tahun 2016;
21. Filosofi Simbol-Simbol Keagamaan Hindu tahun 2017;
22. Filosofi Ritual Hindu tahun 2018;
23. Filosofi Seni Sakral Keagamaan Hindu Kaharingan Kalteng 2019;
24. Filsafat Etika Ritual Hindu tahun 2019.

Nama Lengkap : Prof.Dr. Ida Ayu Gde Yadnyawati M.Pd.
Email : dayuyadnya@yahoo.com
Instansi : Universitas Hindu Indonesia Denpasar
(UNHI)
Alamat Instansi : Jln. Sangalangit, Tembau, Penatih,
Denpasar Timur Bali.
Bidang Keahlian : Evaluasi Pendidikan



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:**

1. Wakil Rektor UNHI tahun 2017.
2. Dekan Fakultas Pendidikan UNHI tahun 2018 - sekarang

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S1 Sarjana Pendidikan Universitas Udayana tahun 1979 - 1983.
2. S2 Magister Pendidikan Universitas IKIP Negeri Singaraja tahun 2002 - 2004.
3. S3 Doktor Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tahun 2004 - 2007.

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Perkembangan Peserta Didik th2010
2. Evaluasi Pembelajaran 2019

■ Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Yudha Benny Hartawan
Email : yudhabennyzoex@gmail.com
Instansi :-
Alamat Instansi :-
Bidang Keahlian :-

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Animator jabatan Inbetween di ICON ANIMASI Bandung, tahun 1998 - 1999.
2. Animator jabatan Keyframe di DUTA ANIMASINDO NUSANTARA Jakarta, tahun 2000 - 2002.
3. Animator jabatan Keyframe di MILLENIUM VISITAMA, tahun 2002-2003.
4. Animator jabatan Storyboard, Keyframe di MATAHATI ANIMASI Bogor, tahun 2004- 2007.
5. Ilustrator di Penerbit ZIKRUL HAKIM-BESTARI Bogor, tahun 2008-2010.
6. Ilustrator di Penerbit REGINA Bogor, tahun 2010.
7. Ilustrator di Penerbit BINTANG ANWAY Bogor, thn 2012.
8. Ilustrator di CV. Bukit Mas Mulia, tahun 2012 - sekarang.
9. Ilustrator di CV. Eka Prima Mandiri, tahun 2017 - sekarang.
10. Ilustrator di CV. Media Abadi, tahun 2020 - sekarang.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. SMSR Negeri Bandung

Profil Editor

Nama Lengkap : Indah Sulistiyawati, S.Sos
Email : indahsatrianugraha@gmail.com
Instansi : -
Alamat Instansi : Taman Tirta Cimanggu Jln. Keong Mas Blok A3 No. 8 Bogor
Bidang Keahlian : Penyunting

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Editor di Penerbit Regina
2. Editor lepas di Penerbit Ricardo, Gemesis Mitra Sampora, Dinar Cipta Media, Sentral Media, Kaldera, Bintang Anaway, Tirta Media Ilmu.
3. Penerbit Bmedia, CV. Bukit Mas Mulia, Eka Prima Mandiri, SPKN.
4. Pengelola Rumah Belajar Tirta Generation Komplek Taman Tirta Cimanggu Jl. Keong Blok A3 No. 8 Bogor.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto (1996 – 2001).

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (5 Tahun Terakhir):

1. Majalah Mulia untuk PAUD, Penerbit Bukit Mas Mulia.
2. Aku Suka Baca (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2016, Penerbit Bukit Mas Mulia.
3. Ayahku Idolaku (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2016, Penerbit Bukit Mas Mulia.
4. Buku Aktivitas untuk TK, RA, dan PAUD Kelompok B seri muslim (Tema Negaraku, Tema Kendaraan, Tema Keluargaku), Tahun 2020, Penerbit Bukit Mas Mulia.
5. Nasi putih dan Nasi Merah (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2019, Penerbit Bukit Mas Mulia.
6. Bank Soal Super lengkap SD/MI IPS dan PPkn, tahun 2016, penerbit Bmedia.
7. Buku Soal tematik SD/ MI tahun 2019, penerbit BMedia.

■ Judul Buku yang Pernah Disunting (5 Tahun Terakhir):

1. Matahariku (Buku Pengayaan PAUD) tahun 2016. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
2. Jalan-jalan Keliling Kota (Buku Pengayaan PAUD) tahun 2016. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
3. Petualangan Ayam dan Bebek (Buku Pengayaan PAUD) tahun 2016. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
4. Memetik Buah Stroberi (Buku Pengayaan PAUD) tahun 2016. Penerbit: Bukit Mas Mulia.

5. Buku Pertamaku (Indonesia Membumi KPK–IKAPI) tahun 2017. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
6. Buaya yang jujur (Indonesia Membumi KPK–IKAPI) tahun 2017. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
7. Maafkan Kiki (Indonesia Membumi KPK –IKAPI) tahun 2017. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
8. Buku Aktivitas PAUD Kelompok A dan B (Tema Lingkungan, Tema Diriku, Tema Alam Semesta, Tema Kendaraan) tahun 2019. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
9. Meraih Prestasi Kumpulan Soal-soal Ujian Sekolah untuk SD/MI, Tahun 2020. Penerbit: Bukit Mas Mulia.
10. Buku Tematik Kelas IV Tema 7 (Buku Siswa dan Buku Guru), Tahun 2018. Penerbit: Eka Prima Mandiri.
11. Pembelajaran Muatan Lokal (Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah) untuk SMP Kelas VII Semester Ganjil dan Genap, Tahun 2020. Penerbit: Eka Prima Mandiri.
12. Pembelajaran Muatan Lokal Lestarian Hutanku Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah) tahun 2019. Penerbit: Eka Prima Mandiri.
13. Pembelajaran Muatan Lokal Lestarian Hutanku Kabupaten Seruyan, Kalimantan Tengah) tahun 2019. Penerbit: Eka Prima Mandiri.
14. Buku BETA (Buku evaluasi tematik) tahun 2019. Penerbit: Eka Prima Mandiri.

■ Profil Desainer

Nama Lengkap : Muhammad Robby Maulana, Amd.Kom
Email : bytheater@gmail.com
Instansi : -
Alamat Instansi : Ciamis
Bidang Keahlian : Layouter Isi dan Cover

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:**

1. CV. Kalisa Pena Bogor (2011-2014)
2. KSU Sejahtera Bersama Matahari Bogor (2015-2019)

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. D3 Teknik Komputer, Universitas Pakuan Bogor

