

ESENSI MANTRA YOGA DALAM RITUAL KEAGAMAAN HINDU

Oleh:

I Gede Agus Suparta

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

email. parta.agpl@gmail.com

ABSTRACT

Mantra yoga is an important element in Hindu religious rituals that combines mantra chanting with yoga practices to achieve spiritual balance and connection with God. This study aims to analyze the role and meaning of mantra yoga in Hindu rituals, as well as its implications for the spiritual life of Hindus. Qualitative methods are used with a library study approach to related literature. The results of the study indicate that mantra yoga functions as a means of meditation, self-control, and transcendental communication with God, which ultimately helps practitioners achieve spiritual enlightenment and holistic well-being.

Keywords: Essence, Mantra Yoga, Hindu Ritual

PENDAHULUAN

Agama Hindu yang memiliki dasar keagamaan Tri Kerangka Dasar umat Hindu menjadi pedoman yang kuat untuk menumbuhkan kepercayaan dan keyakinannya dalam menjalankan aktivitas keagamaannya. Tri Kerangka Dasar yang terdiri dari *tattwa*, *susila* dan *acara* menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya. *Tattwa* digunakan sebagai sumber filosofi Hindu, *Susila* atau etika sebagai tata laku dalam beragama, dan *Acara* atau Upacara sebagai ritual keagamaannya.

Ritual keagamaan dalam tradisi Hindu memiliki peran sentral dalam kehidupan spiritual umatnya. Ritual keagamaan ini sering disebut dengan Yajna. Yajna merupakan upaya menggetarkan alam semesta dengan

mensingkronkan gelombang alam dengan gelombang pikiran manusia, Ilmu tentang vibrasi penting di pahami oleh umat Hindu guna mempermudah pemahaman mengenai ajaran agama yang kemudian disebut dengan *nada brahman* (Donder, 2005). Melalui pelaksanaan yajna yang membentuk getaran kosmik akan menciptakan gelombang penghubung antara manusia (mikrokosmis) dengan alam semesta (makrokosmik).

Agama Hindu dalam menjalankan bhaktinya secara umum didukung oleh beberapa aspek yang terdiri dari *yantra*, *tantra*, *mantra*, *yajna*, dan *yoga*. *Yantra* digunakan sebagai alat atau simbol-simbol keagamaan yang diyakini mempunyai kekuatan spiritual. *Tantra* adalah kekuatan suci dalam diri yang dibangkitkan. *Mantra* adalah doa-doa pujian. Ketiga aspek ini dilaksanakan

berlandaskan “ketulus-ikhlasan” yang menjadi dasar pelaksanaan yajna atau korban suci. Pelaksanaan yajna menjadi sarana sebagai sadhana untuk menghubungkan diri dengan energi kosmik. Hubungan ini dapat dilakukan melalui praktik Yoga dengan menjalankan Astangga Yoga (yama, niyama, asana, pranayama, prathyahara, dharana, dhyana, dan samadhi (Titib, 2003).

Salah satu elemen penting dalam ritual yajna adalah penggunaan mantra. Mantra memiliki peran yang sangat penting dalam ritual keagamaan Hindu. Sebagai rangkaian kata-kata suci, mantra diyakini memiliki kekuatan spiritual yang dapat membawa kesejahteraan, perlindungan, serta penyatuan dengan energi ilahi. Penggunaan mantra dalam ritual Hindu telah ada sejak zaman Weda dan terus berkembang dalam berbagai tradisi keagamaan Hindu.

Mantra juga sering dikombinasikan dengan praktik yoga, praktik ini dikenal sebagai mantra yoga. Mantra yoga melibatkan pengucapan atau pengulangan kata-kata suci yang diyakini memiliki kekuatan spiritual, yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan meditasi untuk mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Mantra menjadi satu metode dalam mencapai tujuan dari yoga yakni mencapai samadhi atau kebahagiaan yang sejati.

Sitharamiah menyatakan mantra bukan hanya bahasa Weda, tetapi juga bahasa Yoga. Jnana dan Bhakti atau pengetahuan dan pengabdian adalah dua cara membaca mantra Weda, sebagai pengetahuan diri atau berserah diri

kepada Yang Ilahi di dalam. Weda memuji Diri sebagai Realitas Tertinggi, yaitu Jnana, tetapi juga mendekatinya melalui dewa dan sikap bhakti, yaitu Bhakti. Sikap pengabdian atau Bhakti Bhava membawa umat pada ilmu atau Jnana (Surpi, 2022).

Penggunaan mantra dalam praktik yoga banyak dikembangkan oleh komunitas praktisi yoga dewasa ini. Praktik mantra yoga melengkapi setiap praktik yoga asanas yang dilakukan pada setiap awal dan diakhir latihan. Bahkan jika dilihat pada ritual keagamaan Hindu, terdapat penggunaan mantra yang dilafalkan oleh pemimpin upacara maupun umat dalam mempersembahkan rasa bhaktinya kepada Tuhan. Pujian, doa dan harapan menjadi bagian dari mantra-mantra yang dilafalkan sebagai perpanjangan rasa Syukur dari lubuk hati yang mendalam. Tentunya praktik ini menjadi sarana umat dalam berkomunikasi kepada Kesadaran Realitas Tertinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi esensi mantra yoga dalam ritual keagamaan Hindu dan implikasi praktiknya dapat mempengaruhi kehidupan spiritual umat Hindu dengan menyoroti aspek filosofis, teologis, dan fungsionalnya. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas berbagai jenis mantra yang digunakan dalam ritual keagamaan.

I. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data dikumpulkan dari berbagai literatur, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas tentang

mantra yoga dalam konteks ritual keagamaan Hindu. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memahami esensi dan fungsi mantra yoga dalam praktik keagamaan Hindu.

II. PEMBAHASAN

3.1 Esensi Mantra Yoga

Praktik yoga secara historisnya telah dilakukan lebih dari 5.000 tahun lamanya yang dipraktikkan di seluruh pelosok dunia. Rsi Patanjali menyatakan bahwa Raja Yoga merupakan suatu sistem dalam praktik meditasi. Meditasi ini digunakan untuk mengembangkan kesadaran terhadap pikiran yang selalu berubah-ubah. Pikiran yang tidak tetap dan berkesadaran menjadi penyebab segala penderitaan. Sehingga dalam Yoga Sutra Patanjali pada bagian Samadhi Pada I.2 menyatakan *yogas citta wrtti niroddah* (Yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran dari perubahan berbagai wujud).

Seorang praktisi yoga menurut Rsi Patanjali agar dapat mencapai tujuan latihan yoganya harus mempraktikkan ajaran Astangga Yoga Patanjali dalam praktik kesehariannya. Dari praktik astangga yoga yang dilakukan secara rutin dan berkesadaran akan memberikan suatu pencerahan spiritual bagi praktisinya sebagaimana yang dinyatakan dalam Yoga Sutra bagian Sadhana Pada II.28 yakni *yogangusthanad asuddhi ksaye jnana diptir a wiweka khyateh* (dari pelaksanaan dari komponen pelatihan Yoga, pada penghancuran ketidakmurnian, muncul pencerahan spiritual yang berkembang menjadi kesadaran dari Realitas).

Pelaksanaan Astangga Yoga yang dimaksud menurut Yoga Sutra II.29 adalah *yama niyamasana pranayama dharana dhyana samadha yo 'staw angan* Yama (pengekangan diri), niyama (kepatuhan yang mantap), asana (sikap badan), pranayama (pengaturan pernafasan), prathyahara (penyaluran), dharana (pemusatan), dhyana (perenungan), samadhi (penyerapan). Semua ini adalah bagian dari disiplin diri dari Yoga (Saraswati, 2005). Astangga yoga ini menjadi pedoman dan tuntunan yang harus diikuti oleh seorang praktisi yoga dengan baik. Praktik Yama dan Niyama menjadi kode etika yang harus dilaksanakan dengan baik. Hal ini dilakukan untuk mendukung latihan dari praktisi yoga agar tidak saja berfokus pada latihan fisik dan nafas semata. Etika menjadi pondasi utama jika seseorang ingin mencapai tujuan dari yoga.

Yoga yang dipahami sebagai suatu pembelajaran teori dan studi memberikan suatu pengalaman yang sangat bervariasi bagi para penekunnya. Dengan adanya style yoga yang bervariasi baik yang dikemas secara klasik maupun modern, mencoba mengimplementasikan ajaran Astangga Yoga dengan lebih menarik dan memberikan Kesan tersendiri bagi praktisi. Ada beberapa style yoga yang berkembang saat ini secara umum seperti Ashtanga, Iyengar, Bikram, Hatha Yoga, Pwer Yoga, dan sebagainya. Ada juga beberapa diantaranya focus pada latihan nafas dan meditasi. Dan ada juga yang menggabungkan antara music dan mantra.

Cramer et al. menyatakan bahwa "... 52 different yoga styles and

concluded that the proportion of positive outcomes did not vary across styles. However, this analysis did not dismantle the different components of yoga styles. Terdapat 52 style yoga yang berbeda variasinya, namun kesemuanya tidak ada yang terlepas dari ajaran yoga yang diajarkan (Karin Matko, 2021).

Mantra memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual umat Hindu. Praktik mantra dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya digunakan dalam ritual besar, tetapi juga dalam kehidupan pribadi, seperti dalam meditasi dan doa harian. Penggunaan mantra dalam kehidupan sehari-hari umat Hindu meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual bagi yang mempraktikkannya.

Majumdar menyatakan bahwa Maharsi Manu digambarkan sebagai orang yang pertama memperoleh mantra dan mengajarkan mantra itu kepada umat manusia dan menjelaskan hubungan antara mantra dengan objeknya, demikianlah mantra merupakan Bahasa ciptaan yang pertama. Mantra-mantra digambarkan sebagai bentuk yang sangat halus dari sesuatu, bersifat abadi, bentuk formula yang tidak dapat dihancurkan yang merupakan asal dari semua bentuk yang tidak abadi (Titib, 2003).

Radha menguraikan bahwa mantra dalam tradisi Hindu berasal kata “Man” dalam kata Mantra berasal dari suku kata pertama kata itu, yang berarti berpikir, dan Tra dari Trai yang berarti melindungi atau bebas dari belenggu Samsara atau dunia fenomenal. Dengan kombinasi 'Man' dan 'Tra' muncul Mantra yang berarti melindungi dan membebaskan bagi yang merenungkan (Surpi, 2022). Selain itu, mantra

merupakan doa, pujian, atau seruan kepada dewa-dewi Hindu yang dipercaya memiliki kekuatan mistis. Dalam ajaran Hindu, mantra pertama kali muncul dalam teks-teks Weda yang merupakan kitab suci tertua dalam Hindu (Flood, 1996). Dengan demikian, mantra dapat diartikan sebagai alat untuk membebaskan pikiran dari ikatan duniawi.

Penjelasan lain oleh Apastamba menyebutkan bahwa mantra merupakan bagian dari Weda, yakni *mantra-brahmanayor-veda-nama-dheyam* (Veda adalah bagian mantra dan brahmana). Disebut mantra karena diperoleh oleh para rsi yang melakukan tapa, sadhana, ataupun bermeditasi. *Mananat mantrah*, yang disebut mantra adalah ia yang direnungkan, yang dimatangkan, yang digodok di dalam sang diri. Mantra-mantra Weda didapat oleh para rsi melalui perenungan dan selalu menjadi renungan dalam sadhana-sadhana yang dilakukan oleh para pendeta. Oleh karena itu, dinamakan mantra.

Avalon menyatakan bahwa mantra disusun dengan menggunakan aksara-aksara tertentu yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu bentuk bunyi, sedangkan huruf-huruf itu sebagai perlambang dari bunyi tersebut. Mantra mempunyai getaran atau suara tersendiri sehingga untuk menghasilkan pengaruh yang dikehendaki mantra harus disuarakan dengan cara yang tepat, sesuai dengan “suara” atau ritme, dan warna atau bunyi. Apabila mantra tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa lain, mantra itu tidak memiliki warna yang sama, sehingga

- Vedic Mantra*: Berasal dari Weda dan digunakan dalam ritual Veda seperti Yajña (upacara persembahan).
- Tantrik Mantra*: Digunakan dalam praktik Tantra untuk memperoleh siddhi (kesaktian spiritual).
- Bhakti Mantra*: Digunakan dalam puja (sembahyang) untuk

Terjemahannya:

Diantara para rsi Akulah Bhrgu. Diantara suara suci aku aksara tunggal Om. Diantara yajna akulah japayajna, diantara benda-benda yang tak bergerak akulah Himalaya (Veda, 2021).

Sloka Bhagadgita X.25 di atas memberikan suatu penjelasan bahwa seseorang yang melakukan suatu yajna suci atau pengorbanan suci melalui japa mantra atau mantra yang diulang-ulang dengan pikiran yang dipusatkan kepadaNya dapat dikatakan bahwa japa mantra yang dilakukan adalah yajna yang utama. Selain itu hal ini menjadi tangga awal ketika seseorang menjalankan praktik yoga secara bersamaan.

Mantra dalam praktik tantra menjadi suatu proses cara memperluas focus pikiran menjauh dari kesibukan duniawi menuju alam spiritual yang kekal dan damai. Praktik meditasi mantra, pikiran dituntun kembali ke kondisi alamiahnya yakni pada Kesadaran Brahman. Praktik memperluas pikiran dari kasar ke halus, dan dari halus ke spiritual menjadi tujuan praktik tantra. Dan sebagai hasil akhirnya adalah saat pikiran individu menyatu dengan Pikiran Kosmik. Penyatuan ini yang dikenal dengan yoga (Bjonness, 2015).

Mantra Sanskerta yang otentik didasari oleh sains esoteric yang rinci. Mantra ini diimbuhkan dengan energi spiritual oleh seorang Guru Tantrik yang disampaikan kepada muridnya secara oral (oral transmission). Terdapat 50 bunyi dari setiap huruf dalam alfabet sanskerta yang hanya dapat didengarkan oleh telinga batin, bersarang di dalam tujuh cakara yang terdapat di dalam tubuh fisiko-psikis praktisi. Bunyi ini dapat

merespon segala suara yang muncul di luar dan dalam diri. Setiap bunyi merupakan tautan sonic yang dapat menggetarkan vibrasi yang kuat. Sehingga mengetahui intonasi yang benar dan makna dari suatu mantra sangat diperlukan (Bjonness, 2015).

Keterhubungan antara bhakti, jnana dan karma merupakan satu ikatan yang saling mendukung bagi praktisi yoga. Dengan kata lain, bagi seorang praktisi mantra, sebenarnya sedang melakoni praktik yoga. Mantra yoga menjadi suatu praktik menghubungkan diri dengan Tuhan atau Brahman dengan menggunakan mantra. Mantra yoga menghubungkan tubuh, ucapan dan pikirannya dengan nafas yang dilakukan dengan penuh kesadaran penuh terhadap segala hal yang dimunculkan dari getaran atau vibrasi suara mantra yang dilafalkan. Mantra yoga mengintegrasikan pengucapan mantra dengan praktik yoga, yang melibatkan latihan pernapasan, meditasi, dan postur tubuh tertentu untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Mantra yoga dapat menjadi alat untuk mencapai tujuan tertinggi umat Hindu yakni *moksartham jagaditha ya ca iti dharma*. Hal ini disebutkan dalam Pustaka Bhagavad Gita VIII.13 yang disebutkan sebagai berikut:

*Omityekaksaram brahma
vyaharanmamanusmaran,
Yah prayati tyajandeham sa yati
paramam gatim.*

Terjemahannya:

Ia yang mengucapkan suku kata tunggal AUM yaitu suara yang muncul dari Brahman sendiri, mengingat aku pada waktu ia

meninggal, melepaskan badannya, ia mencapai kearah tujuan yang tertinggi (Veda, 2021).

Lebih lanjut diuraikan juga dalam sloka Pustaka Bhagavad Gita VIII.10 bahwa seseorang yang melakukan praktik yoga dengan didasari dengan bhakti yang kuat, maka akan mencapai Parama Purusa, sebagaimana diuraikan sebagai berikut:

*Prayanakale manasacalena bhaktya
yukto yogabalena caiva,
Bhruvormadhye pranamavesya
Samyak sa tam param purusamupaiti
divyam*

Terjemahannya:

Ia yang memusatkan pikirannya sedemikian rupa, pada saat ajalnya dengan penuh rasa bhakti dan dengan yoganya menempatkan kekuatan hidupnya di Tengah-tengah kening, ia akan mencapai Parama Purusa Yang Maha Cemerlang (Veda, 2021)

Mantra yoga dalam japa yajna menjadi suatu jalan yang dapat dilakukan pada zaman Kaliyuga ini. Kemerosotan mental dan moral yang terjadi menjadi perhatian untuk dapat menghindarinya. Mengulang mantra yang terpusat melalui praktik yang ketat dan disiplin akan mengantarkan seseorang pada keselamatan. Karena ketika seseorang mengulang mantra, tentu menjadikannya dekat dengan vibrasi ketuhanan. Selain itu, praktik mantra yoga seperti suara AUM, Shiva, Ganesha, Saraswati dan mantra lainnya akan memurnikan diri praktisinya, baik pemurnian terhadap tubuh, pikiran dan jiwanya. Sehingga untuk mencapai Parama Purusa, bagi para yogi sangat mudah, sebagaimana

disebutkan dalam Bhagavad Gita VIII.14 berikut:

*Ananyacetah satatam yo mam
smarati nityasah
Tasyaham sulabhah partha
nityayuktasya sulabhah*

Terjemahannya:

Aku mudah dicapai oleh yogin yang berdisiplin, oleh ia yang selalu memusatkan pikiran padaKu tanpa mengingat yang lainnya lagi (Veda, 2021).

Uraian sloka diatas memberikan ulasan bahwa seseorang yang mempraktikkan yoga secara disiplin yang kuat dengan pikiran yang terpusat tanpa kemelekatan yang lainnya lagi, maka akan dapat digambarkan bahwa pencapaian tertinggi yakni pembebasan dari kesengsaraan di dunia sementara ini dapat dicapai. Oleh karena itu, praktik mantra yoga tidak dapat dipisahkan dari praktik disiplin.

Mantra yoga merupakan praktik japa dan dhyana. Secara praktiknya tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Ketika seseorang melafalkan mantra, secara bersamaan akan membayangkan atau memvisualisasikan sosok tujuan dari mantra yang diucapkan. Pikiran dan kata tidak dapat dipisahkan. Ketika pikiran dipusatkan pada suatu obyek, maka secara bersamaan obyek tersebut akan muncul. Sama halnya ketika mengucapkan mantra maka obyek yang menjadi focus pikiran akan hadir secara bersamaan didalam pikiran pembacanya.

Seseorang yang berlatih mantra yoga hendaknya dilakukan dengan penuh cinta dan perasaan sukacita. Mantra yang dilafalkan seharusnya diketahui terlebih dahulu artinya sebelum melafalkannya.

Lakukan dengan kesungguhan yang didasari keyakinan atas *sraddha*. Melafalkan mantra adalah bagian dalam melayani Tuhan.

Kekuatan mantra sangat dipengaruhi oleh kekuatan dari praktik *sadhana* yang dilakukan oleh seorang praktisi. *Sadhaka* akan memiliki energi mantra, apabila melaksanakan praktik *sadhana* secara berkesinambungan. Hubungan ini akan semakin kuat dan *tervibrasi* semakin luas. Energi yang dikembangkan oleh seorang *sadhaka*, akan membangunkannya dari segala ketidaksadarannya. Mantra yang terkonsentrasi dengan baik, akan mengantarkan seseorang menjadi pribadi yang bersinar dan kekuatan *supranaturalnya* akan terbentuk.

Setiap mantra merupakan perwujudan (*rupa*) dari Brahman atau Tuhan. Mantra dilafalkan sebagai *bijamantra* atau *vijaksara* seperti *Aim*, *Klim*, *Hrim*, dan sebagainya menjadi bagian dari nama *rupa* atau perwujudan Tuhan itu sendiri. *Vija* mantra adalah *dhvani* yang menjadikan semua aksara memiliki bunyi dan selalu hadir di dalam setiap mantra yang dilafalkan (Titib, 2003).

Seseorang dengan berfikir akan mendapatkan suatu pemahaman akan *kesejatian*. Demikian halnya mantra yang berarti membebaskan pikiran dari ikatan fenomena duniawi. Avalon menyatakan bahwa dari kombinasi “*man*” dan “*tra*” kemudian disebut mantra yang dapat memanggil datangnya (*amamtrana*) *catur varga* atau empat tujuan dari makhluk-makhluk luhur. Mantra memiliki daya kekuatan atau disebut dengan mantra *siddhi* yang sangat efektif dalam

mencapai *catur varga*, persepsi *kesejatian*, dan *mukti*. Karena itu *siddhi* adalah hasil yang pasti dari praktik *japa* (Titib, 2003).

Mantra dapat membantu seorang *sadhaka* untuk terbebas dari ikatan *samsara*, dapat membantu mencapai *pencerahan*, *kedamaian* dan *kebahagiaan* yang tak terbatas serta *keabadian*. Mantra jika dibaca secara berulang-ulang akan membangkitkan *Kesadaran Kosmik* yang terhubung dengan *sadhaka* yang berlatih. Melafalkan mantra yang baik tentu tidak dibaca dengan cara sembarangan. Mantra *siddhi* atau mantra yang sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan mantra secara berkesinambungan. Namun, tidak semua praktisi dapat mencapai mantra *siddhi* ini, karena memerlukan suatu upaya dan dedikasi yang cukup dalam. Dalam hal ini *bhakti* sebagai tindakan *persembahan* melalui dedikasi atau *devosi* sangat diperlukan. Selain *bhakti*, pengetahuan yang benar tentang mantra serta cara melaksanakannya dengan benar, diperlukan untuk mendukung praktisi dalam mencapai mantra *siddhi*.

Avalon menyatakan terdapat beberapa proses yang dilakukan sebelum melafalkan mantra diantaranya adalah 1) *mukhsodhana* (*penyucian mulut*); 2) *jihvasodhana* (*menyucikan lidah*); 3) *asucabhanga* (*penyucian terhadap mantra itu sendiri*); 4) *kulluka*, *nirvana*, *setu*, *nidrabanga* (*membangunkan mantra*); 5) mantra *Chaitanya* (*memberi daya hidup pada mantra*); dan 6) *mantrartabhavana* yakni membentuk bayangan mental terhadap dewata yang menyatu di dalam mantra tersebut (Titib, 2003). Lebih

lanjut disebutkan ada beberapa contoh bijamantra diantaranya adalah:

- 1) Brahmabija: Omkara atau mantra AUM
- 2) Vag Bija: mantra AIM
- 3) Maya Bija: mantra HRIM
- 4) Laksmi Bija: mantra SRIM
- 5) Kama Bija: mantra KLIM
- 6) Adya Bija atau Kali Bija: mantra KLIM
- 7) Bija mantra lainnya: DUM (bija mantra Dewi Durga), HAUM (bija mantra Dewa Shiva), HUM (bija mantra untuk melindungi diri), GAM (bija mantra Dewa Ganesha), GLAUM (bija mantra Dewa Ganapati), dan sebagainya.
- 8) Bija Manta Panca Mahabhuta: mantra YAM (udara), LAM (perthivi), RAM (api), VAM (air), dan HAM (ether).
- 9) Bijamantra mahabhuta : mantra HA-U (bumi), HA-I (angin), ATHA (Bulan), IHA (sang diri), I (Api), U (surya), dan sebagainya.
- 10) Para sakti bija mantra: mantra AUM KRIM KRIM KRIM HUM HUM HRIM HRIM (mantra untuk memuja Dewi Tertinggi)
- 11) Kechari Bija: mantra HA SA KHA PREM
- 12) Mantra-mantra: Gayatri mantra, Brahma Gayatri, Brahma Mantra, Rudra mantra, Mantra Raja, Krodashanti Mantra, Agni Prajvalana Mantra, Nidra Stambhanana, Siva Pancaksara, Hamsa Mantra, Astaksara Narayana (Titib, 2003).

3.2 Fungsi Mantra Yoga dalam Ritual Keagamaan Hindu

Mantra yang dilafalkan dengan benar dan didasari dengan kemurnian akan memberikan vibrasi terhadap pelafalnya dan lingkungan sekitarnya. Mantra menjadi penghubung antara kesadaran individu mikrokosmik dengan kesadaran individu makrokosmik. Dengan melakukan latihan mantra secara kontinyu, seorang praktisi akan dapat memurnikan dirinya bagaikan membersihkan tubuhnya dengan mandi. Seperti Gandhi mengatakan *prayer is like a spiritual bath* (doa bagaikan mandi spiritual).

Mantra adalah alat pembersih spirit yang luar biasa. Sejumlah mantra universal dapat dipelajari dari buku ataupun sosial media yang banyak memberikan informasi terkait dengan mantra. Tetapi cara yang paling baik dan aman adalah dengan mendapatkan inisiasi dan bimbingan dari seorang Guru. Hal ini dilakukan agar selama latihan praktik mantra ketika terjadi hal yang sulit bagi praktisi, akan mendapat dukungan dan arahan dari Guru yang sudah memberikan inisiasi mantra yang dipraktikkan (Putra, 2023).

Mantra Mahodadhi menguraikan bahwa ada empat jenis mantra seseuai dengan dampak yang dihasilkan dari mengucapkan mantra yakni: 1) siddha berarti mantra yang pasti berhasil; 2) Sadhya yakni mantra yang penuh pertolongan; 3) susiddha berarti mantra yang dapat menyelesaikan; dan 4) ari yang berarti mantra yang dapat menghancurkan siapa saja yang mengucapkannya (Titib, 2003).

Mantra dalam tradisi Hindu, melafalkannya tidak hanya sekadar mengucapkan kata-kata suci, tetapi juga

melibatkan etika dan tata cara tertentu yang harus diikuti agar mantra memiliki efek spiritual yang optimal. Berikut adalah beberapa prinsip etika dalam melafalkan mantra:

- 1) Kemurnian Fisik dan Mental; Sebelum melafalkan mantra, seseorang dianjurkan untuk dalam keadaan bersih, baik secara fisik maupun mental. Ini biasanya melibatkan mandi dan mengenakan pakaian bersih. Mental yang tenang dan penuh konsentrasi sangat penting dalam pelafalan mantra agar energi spiritualnya dapat beresonansi dengan baik.
- 2) Pelafalan yang Benar (Shuddha Uccharana); Mantra dalam Hindu memiliki aturan fonetik yang ketat. Kesalahan dalam pengucapan dapat mengubah makna dan efektivitas mantra. Oleh karena itu, bimbingan dari seorang guru spiritual (guru) atau pandita sangat dianjurkan.
- 3) Niat yang Murni dan Konsentrasi (Bhava dan Dhyana); Mantra harus diucapkan dengan niat yang murni dan penuh penghormatan. Fokus pada makna dan tujuan mantra sangat diperlukan agar energi spiritual dapat tersalur dengan benar.
- 4) Menggunakan Mala atau Japa Mala; Saat melakukan japa (pengulangan mantra), umat Hindu sering menggunakan tasbih Hindu yang disebut mala (biasanya terdiri dari 108 butir) untuk menjaga hitungan dan mempertahankan fokus.
- 5) Duduk dalam Posisi yang Tepat; Posisi duduk yang disarankan adalah padmasana (duduk bersila) atau sukhasana (duduk nyaman) di tempat

yang tenang. Ini membantu dalam menjaga keseimbangan energi spiritual.

- 6) Waktu dan Tempat yang Tepat; Waktu terbaik untuk melafalkan mantra adalah saat Brahma Muhurta (sekitar pukul 4 pagi sebelum matahari terbit), karena pada waktu ini atmosfer dianggap paling kondusif untuk praktik spiritual. Tempat yang bersih dan tenang, seperti di pura atau tempat ibadah pribadi, lebih disarankan.
- 7) Respek terhadap Guru dan Tradisi; Sebelum mulai melafalkan mantra tertentu, biasanya diperlukan inisiasi atau bimbingan dari seorang guru (diksha). Ini memastikan bahwa mantra digunakan dengan benar dan sesuai dengan tradisi yang berlaku.

Secara konteks ritual keagamaan Hindu, mantra yoga berfungsi sebagai sarana komunikasi transendental dengan Tuhan. Melalui pengulangan mantra, praktisi dapat mencapai keadaan meditasi yang mendalam, memungkinkan pengendalian diri dan peningkatan kesadaran spiritual. Sebagai contoh, dalam teks *Ganapati Tattwa*, yoga dijelaskan sebagai metode untuk latihan pernapasan, pengendalian diri, dan meditasi yang bertujuan mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencapai moksa atau pembebasan spiritual.

Mantra berfungsi sebagai sarana komunikasi dengan dunia spiritual dan sebagai alat meditasi untuk mencapai kesadaran tertinggi. Fungsi utama mantra meliputi:

1. Penghormatan kepada Dewa-Dewi: Dalam ritual keagamaan Hindu, mantra digunakan untuk memuja

dewa tertentu seperti "Om Namah Shivaya" untuk memuja Dewa Siwa.

2. Perlindungan dan Penyucian: Beberapa mantra digunakan untuk perlindungan dari energi negatif, seperti "Gayatri Mantra" yang diyakini membawa pencerahan spiritual.
3. Keselarasan dan Meditasi: Pengulangan mantra (japa) membantu umat Hindu mencapai ketenangan batin dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Majumdar merumuskan beberapa fungsi dari pengucapan mantra yang dilakukan oleh seorang praktisi, diantaranya adalah:

- 1) Untuk mencapai kebebasan;
- 2) Memuja manifestasi Tuhan yang Maha Esa;
- 3) Memuja para devata dan roh-roh;
- 4) Berkomunikasi dengan para dewa;
- 5) Memperoleh tenaga dari manusia super (purusottama)
- 6) Menyampaikan persembahan kepada roh leluhur dan para devata;
- 7) Berkomunikasi dengan roh-roh dan hantu-hantu;
- 8) Mencegah pengaruh negative;
- 9) Mengobati penyakit;
- 10) Mempersiapkan air suci;
- 11) Menghancurkan tumbuh-tumbuhan, Binatang dan manusia;
- 12) Menetralkan pengaruh bisa atau racun dalam tubuh manusia;
- 13) Mengusir roh-roh jahat;
- 14) Memberi pengaruh lain terhadap pikiran dan perbuatan;
- 15) Mengontrol manusia, Binatang-binatang buas, dewa-dewa dan roh-roh jahat; dan

- 16) Menyucikan badan manusia (Titib, 2003).

SIMPULAN

Mantra yoga memiliki esensi yang mendalam dalam ritual keagamaan Hindu, berfungsi sebagai sarana meditasi, pengendalian diri, dan komunikasi transendental dengan Tuhan. Praktik ini tidak hanya memperkaya ritual keagamaan, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan peningkatan kualitas spiritual individu. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan mantra yoga dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu umat Hindu mencapai kesejahteraan holistik dan pencerahan spiritual. Mantra merupakan elemen esensial dalam ritual keagamaan Hindu yang berfungsi sebagai alat komunikasi dengan dunia spiritual serta sarana untuk mencapai kesadaran spiritual. Keberagaman mantra dalam tradisi Hindu mencerminkan kekayaan spiritual dan filosofi yang mendalam dalam ajaran ini. Melalui penelitian ini, diharapkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai esensi mantra dapat memberikan wawasan baru tentang praktik keagamaan Hindu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bjonness, R. 2015. *Tantra, Yoga Cinta dan Pencerahan: Tuntunan Personal Tradisi, Filsafat dan Praktik Tantra Bagian A*. Denpasar: Yayasan Ananda Marga Yoga.
- Donder, I. K. 2005. *Esensi Bunyi Gamelan dalam Prosesi Ritual Hindu: Perspektif Filosofis-Teologis, Psikologis, Sosiologis dan Sains*. Surabaya: Paramita.

Flood, G. 1996. *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press.

Karin Matko, P. S. 2021. Differential Effect of Ethical Education, Physical Hatha Yoga, and Mantra Meditation on Well-Being and Stress in Healthy Participants-An Experimental Single-Case Study. *Frontiers in Psychology*, 1-24.

Putra, I. W. S. (2023). Konstruksi Teologi Hindu Dalam Upaya Menghilangkan Budaya Mengemis Pada Masyarakat Munti Gunung Kecamatan Kubu Kabupaten Karangasem. *Sphatika: Jurnal Teologi*, 14(2), 117-125.

Saraswati, S. S. 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.

Surpi, N. K. 2022. Meningkatkan Kesehatan Mental melalui Mantra Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan* (pp. 1-13). Denpasar: UHN Sugriwa Press.

Titib, I. M. 2003. *Teologi & Simbol-simbol dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.

Veda, T. P. 2021. *Bhagavadgita dan Terjemahannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama RI.