



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Mudra Dewata Nava Saṅga:
Komunikasi Non-Verbal dalam Tradisi Watukaru

Ni Made Adnyani

SMA Negeri 1 Bontang

Diterima 07 Februari 2023, direvisi 18 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

E-mail: nimade.adnyani@gmail.com

ABSTRAK

Komunikasi nonverbal berupa gerak tangan sudah digunakan oleh manusia sejak ribuan tahun. Sebelum bahasa dikembangkan dan sebelum munculnya tulisan, gerakan tangan adalah salah satu cara interaksi manusia. Oleh karenanya dalam artefak sejarah diberbagai peradaban dan agama di seluruh dunia gerakan tangan memainkan peran dominan. Saat memilih penelitian ini, penulis berfokus pada bentuk mudra dewata nava saṅga dan makna simbolisnya sebagai komunikasi non-verbal dalam berhubungan dengan para dewa. Penelitian mengenai mudra sebagai komunikasi non-verbal dalam tradisi watukaru ini, menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada fenomena sosial, pemberian suara pada perasaan dan persepsi dari partisipan. Prosedur penelitian yang dilakukan menghasilkan data deskriptif yang meliputi kalimat dan gambar yang bersumber dari objek penelitian. Proses analisis data yang digunakan adalah analisis data di lapangan model Miles and Huberman. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification. Dalam agama Hindu, gerakan tangan (mudra) dianggap sebagai gerakan suci yang mewakili berbagai dewa dan manifestasinya. Mudra dewata nava saṅga dalam tradisi pasraman Seruling Dewata, Watukaru Bali ini sangat unik karena bentuknya merupakan kombinasi hasta mudra dan kaya mudra. Mudra dewata nava saṅga ini dipraktikkan setiap hari secara berbeda bergantung kepada dewa yang beryoga pada hari tersebut. Mudra dewata nava saṅga ini dipraktikkan dengan mengucapkan stawa sebanyak urip (jumlah nilai) dari dewa yang dipuja. Gesture tangan dalam posisi meditasi ini menjadi media berkomunikasi dengan para dewa untuk menyeimbangkan organ vital dalam tubuh dengan alam semesta yang menjadi stana dari setiap dewa. Kontribusi teoritis maupun praktis dari penelitian deskriptif kualitatif mengenai mudra dewata nava saṅga ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai dasar pertimbangan, pendukung, dan sumbangan pemikiran kepada para praktisi yoga maupun para sadhaka dalam latihan sadhana rutin yang dilaksanakan. Penelitian mengenai mudra dewata nava saṅga juga perlu terus di kembangkan oleh peneliti lain.

Kata kunci: *mudra, dewata nava saṅga, komunikasi non-verbal*

ABSTRACT

Nonverbal communication in the form of hand gestures has been used by humans for thousands of years. Before language was developed and before the appearance of writing, hand gestures were a way of human interaction. Therefore, in historical artifacts in various civilizations and religions around the world, hand gesture is a dominant role. When choose this study, the authors focused on the form of the mudra dewata nava saṅga and its symbolic meaning as a non-verbal communication in dealing with the gods. This research on mudras as non-verbal communication in the watukaru tradition uses a qualitative descriptive approach that focuses on social phenomena, giving voice to the feelings and perceptions of the participants. The research procedure carried out produces descriptive data which includes sentences and images originating from the research object. The data analysis process used is data analysis in the field model Miles and Huberman. Activities in data analysis is data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. In Hinduism, hand gestures (mudras) are considered sacred gestures representing various gods and their manifestations. The mudra dewata nava saṅga in the tradition of pasraman seruling Dewata, Watukaru Bali is unique because it is a combination of hasta mudra and kaya mudra. Mudra dewata nava saṅga is practiced each day differently depending on the deity doing yoga on that day. This mudra dewata nava saṅga is practiced by chanting a stava as the urip (sum of value) of the deity worshiped. Hand gestures in meditation position become a medium for communicating with the gods to balance the vital organs in the body with the universe which is the stana of each god. It is hoped that the theoretical and practical contributions from this qualitative descriptive research on mudra dewata nava saṅga can provide information as a basis for consideration, support, and contributions to yoga practitioners and sadhakas in their routine sadhana. Research on the mudra dewata nava saṅga also needs to be developed by other researchers.

Keywords: *mudra, dewata nava saṅga, non-verbal communication*

I. PENDAHULUAN

Komunikasi nonverbal berupa gerak tangan sudah digunakan oleh manusia sejak ribuan tahun. Sebelum bahasa dikembangkan dan sebelum munculnya tulisan, gerakan tangan adalah salah satu cara interaksi manusia. Oleh karenanya dalam artefak sejarah di berbagai peradaban dan agama di seluruh dunia gerakan tangan memainkan peran dominan. Gerakan tangan yang digunakan sebagai media pemujaan disebut *mudra*. Kata *mudra* tidak asing lagi bagi para praktisi yoga dan meditasi. Para penekun jalan yoga dan meditasi menggunakan *mudra* untuk melengkapi *sadhana* rutin. Pentingnya *mudra* dalam sebuah *sadhana* adalah sama seperti pentingnya membuka pintu sebelum memasuki sebuah ruang. Pintu yang terbuka memudahkan seseorang masuk kedalam ruang dan mengetahui isi dari suatu ruangan. Hal ini dituangkan dalam *Hatha Yoga Pradipika*, 3.5 *tasmāt sarva prayatnena prabodhayitumīśvarīm brahmadvāramukhe suptām mudrābhyaasam samācharet* yang diterjemahkan secara bebas “dengan melakukan *mudra* secara menyeluruh, kesadaran yang tertidur terus menerus dibangun dengan segala upaya agar dapat memasuki pintu Brahma (*Brahmadvara*).

Berdasarkan sloka tersebut, *mudra* berfungsi sebagai pembuka pintu menuju *Brahman*-Tuhan Yang Maha Esa (Swatmarama, 2002:96).

Terdapat berbagai jenis *mudra* yang dapat digunakan, salah satunya adalah *mudra dewata nava saṅga* dalam tradisi Pasraman Seruling Dewata-Watukaru. *Mudra* ini sangat unik karena menjadi media komunikasi non-verbal antara manusia dengan para dewa di alam semesta. Banyak praktisi yang mempraktikkan *mudra dewata nava saṅga* ini sebagai pelengkap *sadhana* harian yang dilaksanakan setelah persembahyangan. *Mudra* ini diyakini oleh para praktisinya akan membantu meningkatkan kesadaran Ketuhanan didalam diri, meningkatkan *sraddha* dan *bhakti*.

Mudra dewata nava saṅga merupakan warisan budaya yang perlu dilestarikan. Besarnya perhatian para praktisi *mudra* ini menunjukkan bahwa *mudra* ini sebagai warisan yang bernilai penting dalam membangun peradaban masyarakat yang spiritualis. Sebagai makhluk ilahi, memenuhi kebutuhan spiritual adalah sebuah keniscayaan.

Dilatarbelakangi pentingnya melestarikan warisan budaya *mudra dewata nava saṅga* sebagai komunikasi non-verbal terhadap para dewa, menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian, sehingga dapat memberi pengetahuan baru bagi masyarakat banyak. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menggali penggunaan *mudra dewata nava saṅga* sebagai wujud kepedulian dan keikutsertaan dalam melestarikan kearifan lokal yang masih terpendam atau belum berkembang. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan, (1) untuk mengetahui bentuk sikap *mudra dewata nava saṅga* dalam tradisi Pasraman Seruling Dewata Watukaru, (2) untuk mengetahui makna simbolis dari komunikasi non-verbal *mudra dewata nava saṅga* dalam tradisi Pasraman Seruling Dewata Watukaru. Untuk mencapai tujuan penelitian, dilakukan pembahasan dengan berlandaskan pada teori interaksionisme simbolik, teori struktural fungsional.

II. METODE

Metode penelitian lapangan yang dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Deskriptif yaitu, suatu rumusan masalah yang memandu peneliti untuk mengeksplorasi situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (2014:2-4), pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif berfokus pada fenomena sosial, pemberian suara pada perasaan dan persepsi dari partisipan. Prosedur penelitian yang dilakukan menghasilkan data deskriptif yang meliputi kalimat dan gambar yang bersumber dari objek penelitian. Serta

penelitian ini didukung oleh berbagai sumber literatur yang menguatkan dalam pendalaman pemahaman kajian pustaka. Dalam penelitian kualitatif ini, proses analisis data yang digunakan adalah analisis data di lapangan model Miles and Huberman. Miles and Huberman menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* (Sugiyono, 2009:246).

III. PEMBAHASAN

Kata *mudra* dalam bahasa sanskerta diterjemahkan sebagai *gesture* atau sikap (Narayanaswami, Sri Chidambaram. 2016. Sanskrit Dictionary. <https://www.learnsanskrit.cc> diakses 23 januari 2023). *Mudra* digambarkan sebagai gerakan atau sikap psikis, emosional, kebaktian dan estetika. Seorang yogi melaksanakan *mudra* sebagai sikap aliran energi, yang dimaksudkan untuk menghubungkan kekuatan prana individu dengan kekuatan universal atau kosmik. Dalam kitab Kularnava Tantra, kata *mudra* berasal dari kata *mud* dan *dravay* (dari akar kata *dru*). *Mud* berarti menyenangkan dan *dravay* yang berarti untuk menarik keluar. Sehingga *Mudra* diartikan sebagai suatu metode untuk menarik keluar, kesadaran yang tertidur menuju kesadaran ilahi (Saraswati, 2002:423)

Mudra adalah kombinasi gerakan fisik halus yang mengubah suasana hati, sikap, dan persepsi, serta memperdalam kesadaran dan konsentrasi. *Mudra* melibatkan seluruh tubuh dalam kombinasi teknik *asana*, *pranayama*, *bandha* dan visualisasi atau mungkin posisi tangan yang sederhana. *Hatha Yoga Pradipika* memberi gambaran bahwa *mudra* merupakan bagian dari batang tubuh yoga dengan menyebut *mudra* sebagai *yogāṅga*. Dalam praktiknya, *Mudra* membutuhkan kesadaran sangat halus yang dipraktikkan pada saat seseorang mempraktikkan *asana*, *pranayama* maupun *bandha*.

Referensi tentang *mudra dewata nava saṅga* sangat jarang ditemukan karena *Mudra* ini diajarkan secara langsung oleh seorang guru yang mumpuni. *Mudra* adalah praktik yang lebih tinggi yang mengarah pada kebangkitan *prana*, *chakra*, dan *kundalini*, dan yang dapat memberikan *siddhi* besar, kekuatan psikis, pada praktisi tingkat lanjut.

Sikap dan postur *mudra dewata nava saṅga* membangun hubungan langsung antara *annamaya kosha*, tubuh fisik; *manomaya kosha*, tubuh mental; dan *pranamaya kosha*, tubuh prana. *Mudra* ini juga membangun hubungan langsung antara penguasa para dewa di alam semesta dengan organ-organ vital dalam tubuh manusia. Pembina Pasraman Seruling Dewata, Watukaru I Ketut Nantra yang mengembangkan dan memelihara tradisi *mudra* ini mengatakan bahwa pada awalnya, praktisi mengembangkan kesadaran akan aliran *prana* dalam tubuh

melalui para dewa yang menguasai organ-organ vital manusia. Kemudian pada akhirnya, dapat membangun keseimbangan *prana* dalam tubuh dan mendorong tingkat kesadaran yang lebih tinggi (Wawancara Virtual, 15 Februari 2023)

3.1 Bentuk *Mudra Dewata Nava Saṅga*

Mudra dewata nava saṅga ini merupakan *mudra* yang unik. Keunikan *mudra* ini karena pada praktiknya tidak berdiri sendiri. *Mudra dewata nava saṅga* merupakan kombinasi antara *hasta mudra* dengan *kaya mudra*. *Hasta mudra* adalah *mudra* tangan, sedangkan *kaya mudra* adalah *mudra* dalam postur tubuh (Saraswati: 2002:425). *Hasta mudra* mengarahkan *prana* yang dipancarkan oleh tangan ke dalam tubuh. *Mudra* ini menggabungkan ibu jari dan jari tengah, sentuhan ini mempengaruhi motorik halus, menghasilkan lingkaran energi yang bergerak dari otak ke tangan dan kemudian kembali ke otak. *Hasta mudra* yang digunakan pada *mudra dewata nava saṅga* seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 1:

Mudra tangan yang digunakan dalam praktik mudra dewata nava saṅga

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Kelima jari kita memiliki peranan yang sangat penting. Masing-masing sama pentingnya dengan jari lainnya. Jika salah satu jari mengalami dislokasi, tidak hanya berdampak pada aktivitas tetapi juga berdampak langsung pada organ vital yang terhubung dengannya. Setiap jari berkaitan dengan elemen, planet, organ vital dalam tubuh, *chakra*, *khosha* (lapisan) dan sifat.

Dalam hubungannya dengan elemen *panca maha bhuta*, ibu jari merupakan representasi dari elemen api (*agni*), jari telunjuk merupakan representasi dari elemen udara (*vayu*), jari tengah merupakan representasi dari elemen ruang/ether (*akasa*), jari manis merupakan representasi dari elemen padat (*prthiwi*) dan jari kelingking merupakan representasi dari elemen air (*apah*).

Lima *kosha* (lapisan tubuh), ibu Jari merupakan *anandamaya kosha*, *vijnanamaya kosha* jari telunjuk, *manonmaya kosha* jari tengah, *pranamaya kosha* jari manis, *annamaya kosha* pada jari kelingking. Pada klasifikasi planet, ibu Jari merupakan representasi dari planet mars (*mangala*), jari telunjuk merupakan representasi dari planet jupiter (*brihaspati*), jari tengah adalah planet saturnus (*shani*), jari manis planet venus (*sukra*), dan jari kelingking adalah planet merkurius (*budha*). Telapak tangan adalah representasi dari planet bumi.

Setiap jari juga memiliki sifat dan karakternya masing-masing. Ibu jari melambangkan kehendak, naluri, vitalitas, dan kecerdasan. Jari telunjuk melambangkan individualitas dan kekuatan berjuang. Jari tengah melambangkan rasa aman. Jari manis melambangkan

ketenangan hati, inisiatif, cinta dan keluarga. Sedangkan jari kelingking melambangkan kemampuan untuk mencintai, kreativitas, rasa keindahan dan kejernihan batin.

Menurut *Ayurveda* tangan kiri merupakan simbol kedamaian, tangan kanan merupakan simbol kebijaksanaan. Tangan kiri melambangkan konsentrasi, tangan kanan melambangkan kebijaksanaan. Jari-jari tangan kanan memiliki beberapa sifat yaitu jari kelingking melambangkan kebijaksanaan, dan kemauan; jari telunjuk untuk kekuatan dan ibu jari untuk pengetahuan. Sedangkan pada jari-jari tangan kiri, jari kelingking untuk berpunia, jari manis kedisiplinan, kesabaran, jari telunjuk energi, dan ibu jari adalah simbol kontemplasi (Spear, Heidi E. 2016:118).

Dalam praktik *mudra dewata nava saṅga*, seluruh praktik *mudra* tangan (*hasta mudra*) menggunakan teknik menggabungkan ibu jari dengan jari tengah. Hal ini merupakan komunikasi non-verbal dengan para dewa sebagai permohonan untuk mempertemukan elemen api dan elemen ruang di dalam diri. Elemen api merupakan simbol pemurnian. Api memurnikan segala kotoran, *pāpā* dan *mala*. Elemen ruang sendiri merupakan simbol keberadaan. Keberadaan manusia di bumi ini adalah makhluk spiritual, dimana praktik-praktik spiritual adalah keniscayaan. Kebutuhan yang tumbuh secara alamiah. Penyatuan elemen api dan ruang ini memberi makna simbolik bahwa keberadaan sejati manusia adalah untuk memurnikan dirinya agar dapat melanjutkan perjalanan spiritualnya menuju alam *sunya*.



Gambar 2: Elemen Panca Maha Bhuta pada jari tangan

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra dewata nava saṅga juga memberi makna pertemuan *anandamaya kosha* dengan *manomaya kosha*. Pertemuan pikiran dengan kebahagiaan sejati. Pikiran diarahkan menuju ketenangan dan kebahagiaan sejati. Kelima jari juga mewakili setiap *chakra*. Ibu jari mewakili *manipura chakra*, jari telunjuk mewakili *anahata chakra*, jari tengah mewakili *visuddhi chakra*, jari manis mewakili *svadhisthana chakra*, dan *muladhara chakra* pada jari kelingking.

Selain menunjukkan simbol-simbol dengan *hasta mudra*, *mudra dewata nava saṅga* juga membentuk *kaya mudra*, yaitu *mudra* dalam wujud postur badan. Dalam praktiknya, *Mudra dewata nava saṅga* menggunakan postur *svastika asana* seperti pada gambar berikut:



Gambar 3: Kaya mudra dengan posisi duduk svastika asana (Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra dewata nava sangha terdiri dari 9 jenis *mudra* sebagai berikut:

1. *Mudra Dewa Iswara*



Gambar 4: Mudra Dewa Iswara
(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa Iswara* yang diyakini beryoga pada hari minggu. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di jantung sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah timur. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om purwantu iswara dewam*” sebanyak 5 kali.

2. *Mudra Dewa Wisnu*



Gambar 5: Mudra Dewa Wisnu
(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa wisnu* yang diyakini beryoga pada hari senin. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Empedu sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah utara. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om uttarantu wisnu dewatam*” sebanyak 4 kali.

3. *Mudra Dewa Rudra*



Gambar 6: Mudra Dewa Rudra

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

4. *Mudra Dewa Mahadewa*



Gambar 7: Mudra Dewa Mahadewa

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

5. *Mudra Dewa Maheswara*



Gambar 8: Mudra Dewa Maheswara

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa rudra* yang diyakini beryoga pada hari Selasa. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Usus, sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Barat Daya. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om nerityam rudra dewatam*” sebanyak 3 kali.

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa mahadewa* yang diyakini beryoga pada hari Rabu. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Ginjal, sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Barat. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om pascimantu mahadewa dewatam*” sebanyak 7 kali.

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa maheswara* yang diyakini beryoga pada hari Kamis. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di paru-paru, sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Tenggara. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om gneyantu maheswara dewam*” sebanyak 8 kali.

6. *Mudra Dewa Sambhu*



Gambar 9: Mudra Dewa Sambhu
(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa sambhu* yang diyakini beryoga pada hari Jumat (siang). *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Kerongkongan sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Timur Laut. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om ersyantu sambhu dewatam*” sebanyak 6 kali.

7. *Mudra Dewa Sangkara*



Gambar 10: Mudra Dewa Sangkara
(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa sangkara* yang diyakini beryoga pada hari jumat malam. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Limpa sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Barat laut. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om vayabyantu sangkara dewam*” sebanyak 1 kali.

8. *Mudra Dewa Brahma*



Gambar 11: Mudra Dewa Brahma
(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa brahma* yang diyakini beryoga pada hari sabtu. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di Hati sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah Selatan. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om daksinantu brahma dewam*” sebanyak 9 kali.

9. *Mudra Dewa Śiva*



Gambar 12: Mudra Dewa Siwa

(Dokumentasi Pribadi Peneliti, 2023)

Mudra ini disebut sebagai *mudra dewa śiva* yang diyakini beryoga setiap hari. *Mudra* ini pada *Buana Alit* (tubuh manusia) ber-*stana* di *tumpuking hati*, sedangkan di *Buana Agung* (alam semesta) ber-*stana* di wilayah tengah. *Mudra* ini dipraktikkan dengan mengucapkan *stava* “*Om madhyantu shiwa dewatam*” sebanyak 8 kali.

3.2 Makna simbolis *Mudra Dewata Nawa Saṅga*

Awalnya *mudra* ini digunakan oleh sekelompok kecil masyarakat Bali, khususnya di wilayah watukaru, kabupaten Tabanan-Bali. Perlahan *mudra* ini menyebar keberbagai penjuru daerah di Indonesia. Seperti di daerah Bontang, Kalimantan Timur. Beberapa praktisi *Mudra Dewata Nawa Saṅga Mandala* Bontang mempraktikkan *mudra* ini secara rutin setelah persembahyangan.

Salah seorang praktisi *mudra* mengatakan, setiap gestur yang dipraktikkan dalam melaksanakan *mudra* ini memberi manfaat pada tubuh fisik dan tubuh mental. *Mudra* ini dilakukan sambil melakukan *pranayama* lembut, pengucapan *stava* dan meditasi dalam posisi *swastika asana*. Oleh karena itu *mudra* ini digambarkan sebagai kondisi statis, semakin lama *mudra* ini dipertahankan semakin berpengaruh pada pikiran dan tubuh. *Mudra* ini mampu merangsang bagian otak dan secara efektif menenangkan pikiran sambil melepaskan benih dan kesan *karma* masa lalu.

Masyarakat umum mungkin tidak mengenal dan memahami implikasi yang mendalam dari pelaksanaan *mudra* ini. *Mudra* adalah komunikasi non-verbal yang digunakan dalam *sadhana* (olah batin). *Mudra* ini digunakan untuk menyalurkan keseimbangan dan memulihkan tingkat energi tubuh manusia. *Mudra* ini memiliki kekuatan terapi yang menenangkan, memberi energi, menyembuhkan dan meningkatkan vitalitas. Efek *mudra* dirasakan pada berbagai tingkatan, seperti pada tingkatan fisik, vital, mental, psikis, dan spiritual.

Setiap manusia adalah medan atau bola energi individu. Berbagai tingkat energi beresonansi dalam diri. Medan energi ini tunduk pada berbagai getaran. Pada tingkat fisik

getaran ini terasa dengan cepat. Beberapa getaran tidak dapat dirasakan. Ini adalah *chakra* (transformator energi) dan *nadi* (aliran energi halus). *Mudra* mempengaruhi *chakra* dan *nadi* secara halus. Namun tingkat keefektifannya bergantung pada frekuensi atau keteraturan latihan, kualitas makanan yang dikonsumsi, dan kualitas hidup yang dijalani.

Sebagaimana dalam konsep penciptaan Hindu, diyakini bahwa *Buana Agung* (alam Semesta) tidak berbeda dengan *Buana Alit* (tubuh manusia). Sehingga kedua alam ini (*Buana Agung* dan *Buana Alit*) selalu dalam keadaan terhubung. Setiap *Buana Alit* (tubuh manusia) adalah ekspresi dari *Buana Agung* (alam semesta). Tujuan utama yoga adalah untuk menghubungkan diri (*Buana Alit*) dengan kosmos (*Buana Agung*). Yoga akan membangkitkan kesadaran bahwa dia tidak lain adalah *Buana Agung*. Dengan demikian, kesadaran akan dirinya terserap ke dalam *Buana Agung*. Hal ini dikenal sebagai realisasi diri, menyadari kesadaran murni. Keadaan ini dapat dicapai hanya ketika pikiran menjadi sepenuhnya murni. Pikiran yang belum stabil, dikendalikan menuju keheningan melalui gerakan tangan, postur tubuh, dan *stava* dalam *mudra dewata nava saṅga*.

Tangan adalah organ tubuh manusia yang indah. Tangan terlibat dalam setiap tindakan. Setiap tindakan manusia dilakukan melalui tangan. Menariknya tangan ini terhubung dengan berbagai organ vital di dalam tubuh. Oleh karena itu, seorang yogi, seorang peramal, ahli refleksologi, melihat adanya hubungan langsung antara organ vital dengan tangan dan jari. Ada hubungan langsung antara tangan dan leher. Kelenturan tangan selalu mempengaruhi kelenturan leher. Oleh karena itu, senam tangan meredakan ketegangan pada leher. Menyebarkan sepuluh jari menciptakan refleksi yang menyebabkan vertebra toraks (dada) menyebar. Hal ini dapat meningkatkan volume tidal paru-paru. Demikian pula tangan/jari juga memiliki hubungan langsung dengan jantung dan paru-paru. Dengan bertambahnya usia, banyak orang tidak bisa lagi meregangkan jari dengan benar. Ini menunjukkan ketegangan di area jantung. Hasilnya adalah jumlah udara yang optimal tidak ditarik ke dalam paru-paru, terutama ke batas paru-paru. Jari telunjuk dan ibu jari memengaruhi pernapasan di bagian atas paru-paru, jari tengah di bagian tengah, dan jari kelingking di bagian bawah. Selanjutnya, aktivitas otak diaktifkan dengan menyentuh dan merasakan terutama dengan ujung jari. Ketika *mudra* dipraktikkan secara sadar, akan mengaktifkan area otak secara menyeluruh.

IV. PENUTUP

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *mudra dewata nava saṅga* sebagai kegiatan *sadhana* harian sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh fisik, tubuh mental dan jiwa. Penggunaan *mudra* ini juga berfungsi sebagai komunikasi non-verbal dengan para

dewa yang menjadi penguasa setiap organ vital yang ada dalam tubuh manusia. Bentuk *Mudra* ini merupakan kombinasi *hasta mudra* dan *kaya mudra*.

Kontribusi teoritis maupun praktis dari penelitian deskriptif kualitatif mengenai *mudra dewata nava saṅga* ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai dasar pertimbangan, pendukung, dan sumbangan pemikiran kepada para praktisi yoga maupun para sadhaka dalam latihan sadhana rutin yang dilaksanakan. Penelitian mengenai *mudra dewata nava saṅga* juga perlu terus di kembangkan oleh peneliti lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, I.S.R.S. (2003). 8 Tahapan Menuju Yoga. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Bobby Andrea. Surya Namaskara in Sivananda Yoga, <https://bodymindlight.com/surya-namaskar-in-sivananda-yoga>, diakses tanggal 17 Desember 2017.
- Chidananda, Sri Swami. (1991). The Philosophy, Psychology and Practice of Yoga. The Divine Life Society Publication. India
- Inglis, Kim. (2009). Ayur Veda Asian Secret of Wellness Beauty and Balance. Tuttle Publishing. Singapore
- Kaminoff, Leslie, A. Matthews. (2012). Yoga Anatomy, 2nd Edition, Human Kinetics, Champaign – Illinois.
- Krishna, Anand. (2015). Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Kumar, Dr. Ajay dan Neelam Kumari. (2017). Effects of yoga mudra s in daily life. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences. ISSN 2456-4419
- Lalvani, Vimla. (2005). Dasar – Dasar Yoga. Erlangga. Jakarta
- Muktasabhava, Rama. Ujjayi: Pernapasan Kemenangan, <https://suwekaprabhayoga.wordpress.com/2012/04/16/ujjayi-pernafasan-kemenangan>, diakses tanggal 17 Desember 2017
- Nala, Ngurah. (1991). Ayur Veda Ilmu Kedokteran Hindu. Upada Sastra. Denpasar
- Newel Zo. The Ancient Origin of Surya Namaskara. <https://yogainternational.com/article/view/the-ancient-origins-of-surya-namaskar-sun-salutation>, diakses tanggal 17 Desember 2017
- Ranjan Sarkar, Prabhat. (2003). Psikologi Yoga. Ananda Marga Publications. Denpasar
- Saraswati, Swami Satyananda. (2002). Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha. Thomson Press. New Delhi.

- Sindhu, Pujiastuti. (2013). Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Qanita PT. Mizan Pustaka. Bandung
- Sivananda. Surya Namaskara. [http:// www.sivanandaonline.org/public_ html/?cmd=display section §ion_ id=1233](http://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=display_section§ion_id=1233), diakses tanggal 17 Desember 2017.
- Spear, Heidi E. (2016). Ayurveda Made Easy. Adam Media. New Delhi
- Svatmarama, Swami. (2002). The Hatha Yoga Pradipika. YogaVidya.USA