



## **AJARAN UPANISAD DALAM MENANAMKAN SIKAP CINTA KASIH BAGI UMAT BERAGAMA HINDU**

**Oleh**

**Kadek Ayu Putri Oktaviani**

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: [putokta080@gmail.com](mailto:putokta080@gmail.com)

Diterima: 19 Maret 2022, Direvisi: 23 September 2022, Diterbitkan: 31 Oktober 2022

### **Abstract**

*This paper aims to provide knowledge to the community, especially the Hindu community regarding the teachings contained in the Upanishads, because in this era of globalisation people tend to be more concerned with material so they forget to study religious teachings, even though in this day and age understanding of religious teachings is necessary to counteract bad things caused by the rapid advancement of technology. Instilling an attitude of love is very much needed nowadays because the phenomenon in the community often occurs in bad deeds such as rounding up, torture committed, on fellow humans and animals. The purpose of this paper is to provide information about the Upanisad teachings which contain many teachings of Ethics, Atman and Brahman as well as Moksha teachings which are very important to be used as guidelines for Hindus in everyday life. The approach used in writing this paper is descriptive qualitative by using the literature study method, namely seeking information through reading sources related to this paper. The results of this study explain the Upanisad teachings in which there are many teachings that can be used as a basis in carrying out life, especially for Hindus, which are contained in the Upanisads including the teachings to be able to instil the teachings of love for all living things, namely the teachings of Ahimsa and the teachings of Tat Twam Asi.*

**Keywords: Upanisads, Love, Hinduism.**

### **Abstrak**

*Tulisan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya masyarakat Hindu mengenai ajaran yang terkandung dalam Upanisad, karena di era globalisasi ini masyarakat cenderung lebih mementingkan materi sehingga lupa untuk mempelajari ajaran agama, padahal di zaman sekarang ini dan seterusnya. Pemahaman zaman terhadap ajaran agama sangat diperlukan untuk menangkal hal-hal buruk yang diakibatkan oleh pesatnya kemajuan teknologi. Penanaman sikap cinta kasih sangat dibutuhkan dewasa ini karena fenomena di masyarakat sering terjadi pada perbuatan-perbuatan buruk seperti pembulatan, penyiksaan yang dilakukan, terhadap sesama manusia dan hewan. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang ajaran Upanisad yang banyak mengandung ajaran Etika, Atman dan Brahman serta ajaran Moksha yang sangat penting untuk dijadikan pedoman umat Hindu dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode studi kepustakaan, yaitu mencari informasi melalui sumber bacaan yang berkaitan dengan makalah ini. Hasil penelitian ini menjelaskan tentang ajaran Upanisad yang didalamnya terdapat banyak ajaran yang dapat dijadikan landasan dalam*

menjalankan kehidupan khususnya bagi umat Hindu yang terkandung dalam Upanisad diantaranya ajaran untuk dapat menanamkan ajaran cinta kasih kepada sesama. semua makhluk hidup, yaitu ajaran Ahimsa dan ajaran Tat Twam Asi.

**Kata kunci:** Upanisad, Cinta, Hindu.

## I. PENDAHULUAN

Agama memiliki peranan yang amat penting dalam kehidupan bermasyarakat, pendidikan agama hendaknya diberikan kepada anak sejak usia dini agar ajaran agama tersebut diketahui dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan agama memiliki tujuan untuk dapat membentuk sikap perilaku seseorang yang berakhlak mulia, Pendidikan agama Hindu merupakan pendidikan spiritual yang bertujuan untuk mengembangkan sikap seseorang dan menguatkan iman kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Di zaman sekarang ini sering kali ditemui berbagai macam perlakuan atau perbuatan menyimpang yang dilakukan oleh manusia, sehingga sering terjadi kasus kejahatan seperti pembunuhan, penyiksaan dan lain sebagainya. Tak dapat dipungkiri hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahaman tentang penanaman rasa kasih sayang dan cinta untuk semua makhluk hidup tidak terkecuali karena pada dasarnya semua makhluk yang ada di dunia ini berasal dari satu sumber yang sama yakni Tuhan Yang Maha Esa / *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*.

Penanaman ajaran agama dan cinta kasih perlu menjadi perhatian bagi siapapun agar dapat mencegah terjadinya perbuatan tidak terpuji. Terdapat banyak sekali ajaran-ajaran yang ada dalam agama Hindu yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan jalan kepada umat Hindu dalam menjalankan kehidupan. Upanisad merupakan salah satu metode pengajaran agama Hindu yang ajarannya berasal dari kesimpulan isi kitab Aranyaka yang disebut pula *Vedanta*, dimana *Vedanta* berarti kitab akhir dari Veda atau puncak tertinggi dari ajaran Veda (Titib. 1996 : 121). Kitab Upanisad terdiri dari 108 kitab besar yang kemudian dikenal 12 kitab Upanisad yang Utama. Kitab Upanisad diyakini dapat melenyapkan kebodohan atau *avidya* dalam diri manusia apabila dapat dipelajari, dipahami dan dipraktikkan dalam keseharian. Adapun isi dari kitab Upanisad yakni wejangan-wejangan rahasia bagi umat manusia dan didalamnya juga terdapat intisari kitab suci Veda yang merupakan dasar spiritual bagi umat Hindu yang ingin mencari pencerahan spiritual. Upanisad merupakan bagian dari kitab *sruti* atau susastra Hindu yang diwahyukan dan sifatnya kekal.

## II. METODE

Pengumpulan data dalam penulisan tulisan ini menggunakan metode Studi Kepustakaan. Studi Kepustakaan adalah cara mengumpulkan data yang digunakan untuk mendapatkan suatu pengetahuan yang belum diketahui dengan cara membaca dari sumber buku-buku maupun jurnal terkait karya tulis atau materi yang akan dibahas kemudian dilakukan pencatatan secara sistematis (Sugiyono, 2005 : 29).

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata Upanisad berasal dari urat kata "*Upa*" yang artinya dekat, "*ni*" artinya di bawah dan "*Sad*" yang artinya duduk. Upanisad dapat diartikan yakni Siswa yang duduk di bawah dekat dengan kaki guru untuk dapat mempelajari ajaran suci keagamaan (Radhakrisnan. 2008 : 4). Dalam kitab Upanisad terdapat 3 hal yang menjadi sub pokok bahasan penting yakni hakekat tentang *Brahman*, *Atman* dan *Moksa*, dalam Upanisad Moksa disebut dengan pembebasan, di dalam Upanisad *Atman* adalah kesadaran murni dari individu sedangkan *Brahman* adalah dasar atau sumber dari segala individu yang mengecil, *Brahman* bersifat *imanen* (Terwujud) dan *Transenden* (Tidak Terwujud). Dalam Sataphata dan Chandogya

Upanisad dikatakan “Sesungguhnya semua yang ada di alam semesta adalah *Brahman*, Jiwaku yang terdapat dalam jantung, inilah *Brahman*” Tuhan adalah semuanya, *Transenden* dan di luar alam semesta tetapi dia merasuk ke dalam seluruh makhluk hidup yang menjadi isi terpenting dalam keberadaannya (Radhakrisnan. 2008 : 48) berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sejatinya semua yang ada di dunia ini adalah bagian dari *Brahman* atau Tuhan Yang Maha Esa dalam wujud apapun itu.

Manusia memiliki 4 tingkatan lapisan badan yakni *Sthula* (Badan Kasar), *Suksma* (Badan Halus), *Karana* (Badan Penyebab) dan *Atman* yakni kesadaran murni. Demikianlah *Brahman* merupakan asal mula dari alam semesta, dan *Atman* adalah percikan kecil dari *Brahman* yang merupakan sumber dari dapat hidupnya badan kasar seluruh makhluk hidup. Tanpa adanya *Atman* maka semuanya tidak dapat hidup dan bergerak. Makhluk hidup khususnya manusia setelah lahir ke dunia atau mengalami siklus *Samsara* (Kelahiran kembali) akan menjadi tidak sadar atau tenggelam kedalam keadaan *Avidya* yakni salah dalam memahami realitas dirinya yang sejati dan lupa akan kebenaran dirinya maka terkadang sesama makhluk hidup kita masih saling menyakiti padahal sesungguhnya menyakiti orang lain sama artinya dengan kita menyakiti diri kita sendiri namun kita tidak sadar karena telah diliputi oleh Maya atau ilusi dunia sehingga sering kali hanya akan memedulikan diri sendiri. Dalam Taittiriya Upanisad (Kurniawan. 2013 : 15) terdapat lima jenis pembentuk atau lapisan badan manusia yang disebut dengan *Panca Maya Kosa* yaitu :

1. *Annamaya Kosa* (Lapisan badan yang tersusun dari sari makanan)
2. *Pranamaya Kosa* (Lapisan badan yang tersusun dari energi prana yaitu energi alam semesta)
3. *Manomaya Kosa* (Lapisan badan yang tersusun dari energi pikiran)
4. *Vijnanamaya Kosa* (Lapisan badan yang tersusun dari energi pikiran halus dan sadar)
5. *Anandamaya Kosa* (Lapisan badan yang tersusun dari energi alam semesta)

Kelima lapisan badan tersebut merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya karena saling melengkapi dalam diri manusia, maka kelahiran menjadi manusia merupakan suatu anugrah yang terindah karena sebagai manusia kita akan dapat menolong diri kita sendiri maupun orang lain atau makhluk hidup lainnya. Dalam Kurniawan (2013 : 17) dikatakan sebagai berikut : “*Brahmande api asti yat kincit tat pinde asti sarvatho*” berarti segala sesuatu yang ada di dalam *Bhuwana Agung* atau Alam semesta hal tersebut juga terdapat dalam *Bhuwana Alit* yakni Tubuh Makhluk hidup. *Atman* merupakan sang diri yang sejati, sedangkan Roh merupakan lapisan dari badan halus yang hidup dalam badan kasar makhluk hidup yang telah dipengaruhi oleh kekuatan maya dunia ini. Pada dasarnya *Atman* dan *Brahman* sama tidak berbeda jika diumpamakan seperti tetesan air yang ada didalam samudra yang sangatlah luas. Dalam agama Hindu juga diterangkan bahwa semuanya berasal dari *Brahman* dalam kehidupan seseorang mencari kebenaran yang sejati padahal setiap orang merupakan bagian dari *Brahman* itu sendiri yang merupakan kebenaran sejati namun setiap orang masih belum memahami hal tersebut karena memang sulit untuk memahaminya ditambah manusia yang telah terbuai oleh kenikmatan duniawi yang tidak abadi (Kurniawan. 2013 : 79). Ajaran *Panca Sradha* merupakan salah satu ajaran yang agama Hindu dimana *Panca Sradha* memiliki arti lima keyakinan atau kepercayaan dari umat Hindu, dimana keyakinan terhadap umat beragama Hindu merupakan landasan yang harus dipegang teguh umat Hindu dalam menjalankan kehidupan beragama maupun dalam kehidupan bermasyarakat (Suhardana. 2009 : 3). Dimana dalam ajaran *Panca Sradha* ini kita haruslah memiliki keyakinan terhadap *Brahman*, *Atman*, *Karmaphala*, *Samsara*, dan *Moksa*.

Dalam kitab Swetaswara Upanisad dijelaskan sebagai berikut dalam Radhakrisnan (2008 : 558)

*“te dhyana-yoganugata apasyan devatma-saktim sva-gunair nurgudham, yah karanani nikhilani tani kalatma-yuktany adhitisthyaty ekah”*

(Swetaswatara Upanisad. I. 3)

Artinya :

Mereka yang tiada hentinya berbakti dengan *Samadhi* melihat kekuatan diri Tuhan yang tersembunyi dalam sifatnya sendiri. Dialah penguasa semuanya dari semua sebab-sebab dari waktu sampai kepada jiwa.

Adapun makna dari sloka diatas adalah *Brahman* yang sesungguhnya mendiami seluruh ciptaannya dengan seseorang tekun berbakti dan memahami hakekat *Brahman* yang sesungguhnya maka ia akan dapat merasakan kebahagiaan abadi. Pada saat seseorang menyadari kebenaran yang sejati maka seseorang akan dapat mencapai kelepasan, terbelenggunya seseorang dalam roda *Samsara* membuat seseorang melupakan kebenarannya yang sejati sehingga membuat seseorang memiliki sifat Ego atau ke-akuan dan tidak peduli dengan yang lainnya. Sifat tersebut menyebabkan seseorang bisa terlahir kembali menjadi binatang ataupun makhluk hidup lainnya sesuai dengan karma yang telah diperbuat semasa hidupnya yang terdahulu setelah kematian seseorang akan diadili sesuai dengan karmanya semasa hidup. Maka semasa hidup di dunia ini manusia harusnya sebisa mungkin dapat berbuat baik dengan saling tolong menolong, saling menghargai dan saling mengasihi agar setiap orang dan setiap makhluk dapat merasakan kebahagiaan.

### 3.1 Ajaran *Ahimsa*

Dalam agama Hindu kita mengenal beberapa ajaran agama yang sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat sebagai penuntun dalam kehidupan sehari-hari di era globalisasi ini khususnya bagi umat Hindu. Ajaran agama yang menekankan pada ajaran *Ahimsa* yakni *Panca Yama Brata*.

*Ahimsa* berasal dari akar kata '*Himsa*' *Ahimsa* yang berarti Tanpa kekerasan, tidak membunuh dan tidak melukai, baik itu lewat pikiran, perbuatan maupun perkataan karena jika melukai orang lain ataupun makhluk lain hal tersebut akan terus membekas dalam pikiran dan membuat kita menjadi gelisah dan tidak akan memiliki pikiran yang tenang. *Ahimsa* adalah pengendalian diri yang paling mendasar dalam ajaran *Panca Yama Brata*. Ajaran ini mengajarkan tentang prinsip etis untuk kehidupan agar tidak saling menyakiti ataupun membunuh sesama makhluk hidup secara brutal, dimana lebih ditekankan pada saling mengasihi sesama makhluk hidup yang berasal dari *Brahman*. Ajaran ini juga dapat menumbuhkan sikap cinta kasih, lemah lembut, persaudaraan yang erat antar sesama makhluk hidup sehingga seseorang tidak mau atau menjauhi untuk menyakiti makhluk lainnya.

Berikut petikan Sloka yang terdapat dalam Katha Upanisad (Radhakrisnan. 2008 : 487) sebagai berikut :

*“Esa sarvesu bhutesu gudho'tma na praksate, drsyate tvargyaya buddhya suksmaya suksma- darsibhih”*

(Katha Upanisad. I.3.12)

Artinya :

*Atman* yang letaknya tersembunyi dalam semua makhluk, tidak bersinar kemana-mana tetapi bisa dilihat oleh para penglihat yang halus, melihat melalui *buddhi* mereka yang tajam dan halus.

Sloka di atas bermakna bahwa tanpa adanya *Atman* tak ada yang bisa hidup dan *Atman* berada di setiap tubuh makhluk hidup tak terkecuali karena *Atman* adalah energi

kehidupan bagi semua makhluk. *Atman* itu berasal dari *Brahman*. Jika kita menyakiti orang lain maka sama saja kita menyakiti *Brahman* dan diri kita sendiri karena pada dasarnya kita berasal dari sumber yang satu dan saling berhubungan, maka sikap cinta kasih harus ditanamkan sejak usia dini agar manusia bisa saling menghargai sesama makhluk hidup, dan perilaku penyiksaan baik itu kepada sesama manusia, Hewan dan tumbuhan bisa dikurangi bahkan dihindari karena setiap orang telah memahaminya yang sejati yakni berasal dari yang satu yakni *Brahman*.

Dalam Veda (Titib. 1996 : 315) dijelaskan tentang *Ahimsa* (Tanpa Kekerasan) dimana jangan menyakiti hati siapapun, mengganggu ataupun merugikan orang lain apalagi dengan orang yang telah berjasa dalam hidup kita. Setiap umat diharapkan untuk tidak saling menyakiti sesama manusia, binatang maupun tumbuhan secara brutal yang hanya untuk memuaskan nafsu belaka atau bersenang-senang. Dalam Bait Tri Sandhya ke -5 Menyatakan (Titib. 1996 : 315) “*Sarva prani hitankarah*” yang artinya semoga semua makhluk sejahtera. Dimana maksud dait bait di atas adalah bertujuan agar kita tidak saling menyakiti melainkan harus memiliki sikap kasih sayang kepada semua makhluk baik sesama manusia, binatang, maupun tumbuhan karena kita semua berasal dari satu sumber yang sama yakni dari *Brahman*.

Setiap orang diharapkan memiliki sifat yang humanis atau ramah kepada setiap orang yang dimulai dari berbicara baik dan sopan karena dengan bersikap baik maka seseorang akan memperoleh berkah yang luar biasa dari Tuhan. Dengan menjalankan ajaran *Ahimsa* maka seseorang akan terhindar dari dosa dan perbuatan jahat karena perbuatan jahat tidak akan pernah berhasil baik, jika seseorang sadar akan dosa yang telah dilakukan maka ia harus melakukan *Prayascitta* atau penyucian diri serta melakukan perbuatan baik sebanyak-banyaknya karena pelaku kejahatan tidak akan pernah selamat atau bahagia (Titib. 1996 : 382). Meskipun dalam kehidupan ini kita tidak dapat sepenuhnya untuk menjaga perasaan orang lain atau tak menyakiti makhluk lain namun setidaknya kita dapat mengurangi hal tersebut secara perlahan dan dilanjutkan secara berkesinambungan karena dengan mengulang perbuatan baik terus menerus kita akan dapat merasakan nikmat dan kebahagiaan yang luar biasa apalagi dapat membantu sesama makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, hal ini dapat diterapkan dalam diri sendiri terlebih dahulu lalu disebarluaskan kepada orang lainnya, karena mengingat di zaman sekarang ini sangat sering terjadi perbuatan-perbuatan yang tercela seperti pembunuhan, pemerkosaan, penyiksaan dan lain-lain yang merupakan suatu dorongan hawa nafsu yang harus dikendalikan dan tidak boleh untuk terus menerus diikuti.

### **3.2 Ajaran *Tat Twam Asi***

Ajaran *Tat Twam Asi* merupakan salah satu ajaran yang terdapat dalam agama Hindu yang termasuk dalam ajaran susila atau tentang perbuatan baik yang menjadi pedoman bagi umat Hindu. Tujuan dari ajaran *Tat Twam Asi* adalah untuk membina hidup yang damai, rukun dan sejahtera antar makhluk hidup.

*Tat Twam Asi* berasal dari bahasa Sansekerta yakni dari urat kata “*Tat*” artinya itu, “*Twam*” artinya kamu dan kata “*Asi*” artinya adalah. Jika digabungkan maka *Tat Twam Asi* berarti aku adalah kamu, kamu adalah aku. Kita semua sama berasal dari yang satu yakni dari *Brahman*, namun memiliki wujud yang berbeda satu dengan yang lainnya. Wujud yang didapatkan sesuai dengan karma atau hasil dari perbuatannya yang terdahulu. Oleh sebab itu baik itu sesama manusia, hewan ataupun tumbuhan semuanya sama karena berasal dari *Brahman*. Aspek yang diajarkan dalam ajaran *Tat Twam Asi* adalah suka duka, kasih sayang, asah asih asuh. Ajaran *Tat Twam Asi* mengharapakan setiap perilaku dan tindakan manusia agar selalu saling menghormati, menghargai, membantu dan sikap toleransi kepada semua makhluk hidup. (Subagiasta. 2007 : 13)

Dalam kitab suci *Veda*, untuk terciptanya *Kerta Jagadhita* dijelaskan tentang ajaran *Tat Twam Asi* yang merupakan ajaran sosial tanpa batas, menolong orang lain berarti menolong diri sendiri, dan sebaliknya menyakiti orang lain berarti menyakiti diri sendiri, kita semua adalah bersaudara. Bisa untuk mencoba berfikir menempatkan diri kita diposisi orang lain adalah suatu cara untuk tidak berbuat kejahatan yang merugikan orang lain dan dapat menimbulkan sikap yang bersimpati dan berempati.

Dalam kitab *Katha Upanisad* (Radhakrisnan. 2008 : 496-497) dijelaskan sebagai berikut :

*“Agnir yathaiko bhuvanam pravisto rupam prati-rupo babhuva, ekas tatha sarva-bhutantaratma rupam prapti-rupo bahis ca”*

(*Katha Upanisad*. II.9)

Artinya :

Seperti api yang memang satu, saat memasuki dunia ini menjadi berbagai macam bentuk sesuai dengan objek (yang dibakarnya), demikian pula *Atman* yang satu menjadi berbagai macam bentuk sesuai dengan (apa yang dimasukinya) dan juga tetap berada di luar semua itu.

*“Nityo'nityanam cetanas cetananam eko bahunam yo vidadhati Kaman, tam atmastham yenupasyanti dhirah tesam santis sasvati, netaresam*

(*Katha Upanisad*. II. 13)

Artinya :

Yang kekal di antara yang cepat berubah, yang tidak sadar di antara yang sadar, yang tunggal di antara yang jamak, yang mengabdikan keinginan-keinginan mereka, kepada yang arif mengerti tempatnya pada jiwa, untuk merekalah ada kedamaian abadi dan bukan kepada yang lain.

Ajaran *Tat Twam Asi* dapat kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang haruslah menanamkan rasa kebersamaan untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi karena dengan bersama-sama maka masalah yang dihadapi akan terasa lebih ringan. Dalam kehidupan hendaknya harus ditanamkan rasa peduli dan cinta kasih antar sesama.

Pelaksanaan dari ajaran *Tat Twam Asi* dari yang paling mudah dapat kita laksanakan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dimulai dari lingkungan sekitar adapun contohnya yakni sebagai berikut:

1. Menghormati Orang yang lebih Tua saat akan hendak bepergian kemanapun hendaknya berpamitan dengan orang tua yang ada di rumah terlebih dahulu.
2. Membiasakan mengucapkan salam pangananjali umat *“Om Swastyastu”* ataupun bertegur sapa dengan siapa saja.
3. Menghormati siapa saja kapanpun dan dimanapun berada dan menciptakan kerukunan hidup antar umat beragama.
4. Saling tolong menolong.
5. Menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap lingkungan sekitar seperti memberi makan saat melihat hewan liar di jalan, dan dapat hidup saling berdampingan serta merawat tumbuhan yang ada di sekitar agar tercipta lingkungan hidup yang lestari.
6. Tidak menyiksa makhluk hidup lainnya apapun wujudnya karena kita hidup di dunia ini tidak hanya dengan manusia saja namun masih banyak makhluk hidup lainnya meski derajatnya lebih rendah namun mereka juga makhluk ciptaan Tuhan.

Dunia ini diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa dan dipelihara dengan melakukan pengorbanan suci. Tuhan mendasarkan cinta kasihnya dan mengorbankan dirinya untuk tidak tinggal di luar makhluk ciptaannya namun tetap berada di dalam alam semesta atau makhluk ciptaannya itu sendiri oleh karena itulah kita sebagai umat manusia yang dianugerahi akal pikiran harus bisa menumbuhkan rasa cinta kasih kepada semua makhluk hidup (Atmaja. 2010 : 34).

#### **IV. SIMPULAN**

Terdapat 3 sub pokok bahasan penting dalam Upanisad yakni tentang hakekat *Brahman*, *Atman* dan *Moksa*. *Atman* merupakan sumber dari hidupnya badan kasar makhluk hidup tanpa adanya *Atman* maka semuanya tidak bisa hidup maka sudah sewajarnya sebagai sesama makhluk hidup dan manusia yang diberikan kelebihan data menolong diri sendiri dari kesengsaraan harusnya dapat menanamkan rasa kasih sayang dan cinta kasih kepada semua makhluk hidup. Salah satu ajaran untuk membangun rasa cinta kasih yakni adalah Ajaran *Ahimsa*. *Ahimsa* berasal dari akar kata '*Himsa*' *Ahimsa* yang berarti Tanpa kekerasan, tidak membunuh dan tidak melukai, baik itu lewat pikiran, perbuatan maupun perkataan karena jika melukai orang lain ataupun makhluk lain hal tersebut akan terus membekas dalam pikiran dan membuat kita menjadi gelisah dan tidak akan memiliki pikiran yang tenang. Ajaran ini mengajarkan tentang prinsip etis untuk kehidupan agar tidak saling menyakiti dimana lebih ditekankan pada saling mengasihi sesama makhluk hidup yang berasal dari Tuhan. Ajaran ini juga dapat menumbuhkan sikap cinta kasih, lemah lembut, persaudaraan yang erat antar sesama makhluk hidup. Ajaran *Tat Twam Asi* merupakan salah satu ajaran yang terdapat dalam agama Hindu yang termasuk dalam ajaran susila atau tentang perbuatan baik yang menjadi pedoman bagi umat Hindu. Tujuan dari ajaran *Tat Twam Asi* adalah untuk membina hidup yang damai, rukun dan sejahtera antar makhluk hidup. Dalam kitab Veda , untuk terciptanya *Kerta Jagadhita* dijelaskan tentang ajaran *Tat Twam Asi* yang merupakan ajaran sosial tanpa batas, dengan menolong orang lain berarti menolong diri sendiri, dan sebaliknya menyakiti orang lain berarti menyakiti diri sendiri, kita semua adalah bersaudara.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmaja, I Made Nada. 2010. *Etika Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Kurniawan, I Nyoman. 2013. *Samsara Perjalanan Sang Jiwa Dalam Kehidupan dan Kematian*. Surabaya : Paramita.
- Radhakrisnan. 2008. *Upanisad-Upanisad Utama*. Surabaya : Paramita.
- Subagiasta, I Ketut. 2007. *Etika Pendidikan Agama Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Suhardana, K.M. 2009. *Panca Sraddha Lima Keyakinan Umat Hindu*. Surabaya : Paramita
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Titib, I Made. 1996. *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya : Paramita.