



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

## Peran *Chanting* Mantra Sanskerta Pada Latihan Yoga Dalam Menunjang Pembangunan Kesehatan

Ida Kade Suparta

Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

Diterima 22 Desember 2023, direvisi 06 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail: idasuparta5@gmail.com

### ABSTRAK

Popularitas yoga sebagai alternatif membangun kesehatan fisik dan mental terus melonjak sehingga menjadi salah satu gaya hidup di era modern ini. Program-program yang ditawarkan di studio maupun klub-klub yoga tidak terbatas pada *asana*, *pranayama*, dan meditasi sebagai latihan prioritas pada umumnya, tetapi juga integrasi *chanting* mantra Sanskerta mulai familiar menjadi paket latihan. Fenomena ini sangat menarik untuk dibahas mengingat mantra Sanskerta dikenal sebagai bagian ritual dan spiritual agama Hindu, namun diterima sangat baik dan menaruh keyakinan kuat pada dampak penerapannya terhadap pembangunan kesehatan dan penyembuhan. Artikel ini mengkaji secara lebih mendalam dan spesifik terkait peran *chanting* mantra Sanskerta pada latihan yoga dalam membangun kesehatan dengan menerapkan pendekatan *literature review*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pelaksanaan *chanting* mantra Sanskerta menunjang proses penyembuhan dan peningkatan kesehatan fisik dan mental melalui vibrasi-vibrasi getaran yang memperkuat pusat-pusat energi serta menyeimbangkan elemen-elemen di dalam tubuh. Lantunan mantra Sanskerta mengaktifkan pengembangan pikiran harmoni dan positif yang berperan dalam peningkatan kesehatan mental. Integrasinya dengan teknik-teknik yoga dan pola afirmasi menghasilkan manfaat kesehatan yang holistik.

Kata Kunci: *Chanting*, Mantra Sanskerta, Latihan Yoga, Kesehatan

## ABSTRACT

*The popularity of yoga as an alternative to building physical and mental health continues to increase so that it has become a lifestyle in this modern era. The programs offered in yoga studios and clubs are not limited to asana, pranayama, and meditation as priority exercises in general, but also the integration of Sanskrit mantra chanting is becoming familiar into training packages. This phenomenon is very interesting to discuss considering that Sanskrit mantras are known as a ritual and spiritual part of Hinduism, but it was very well received and there was a strong belief in the impact of its application on health development and healing. This article examines in more depth and specifically the role of chanting Sanskrit mantras in yoga exercise in building health by applying a literature review approach. The results obtained show that chanting Sanskrit mantras support the healing process and improve physical and mental health through vibrations that strengthen energy and balance the elements in the body. Reciting Sanskrit mantras makes it effective in developing harmonious and positive thoughts that promote mental health. Its integration with yoga and affirmation techniques produces holistic health benefits.*

**Keywords :** Chanting, Sanskrit Mantra, Yoga Exercise, Health

## I. PENDAHULUAN

Meningkatnya kehadiran studio maupun klub yoga merupakan bukti laju popularitas ajaran yoga di dunia yang semakin melonjak sebagai salah satu alternatif membangun kesehatan masyarakat. Yoga dipandang sebagai metode penyembuhan dengan pendekatan paling komprehensif karena menjembatani konsep pengobatan gaya hidup modern dan pengobatan holistik di zaman kuno (Manjunath, 2022: 173). Ajaran yoga yang mulanya bersifat esoterik sebagai jalan mencapai *mokṣa* dalam keyakinan Hindu, perlahan beberapa sistemnya diadopsi sebagai salah satu gaya hidup serta komoditas usaha yang bahkan melewati batas-batas agama. Investasi yang ditawarkan tidak hanya pada area kesehatan fisik saja namun juga telah berkembang yang menjanjikan kesehatan mental dan spirit. Popularitas yoga saat ini memberikan ruang bagi para penekun olahraga dan pengusaha studio yoga untuk mengeksplor dan berkeaktifitas mengembangkan model-model pelatihan yang sesuai dengan animo konsumen maupun trend kekinian. Integrasi teknik-teknik yoga dengan berbagai jenis olahraga juga kerap mewarnai pusat-pusat pelatihan kebugaran masyarakat.

Secara umum, karakteristik program pada studio maupun klub-klub yoga yang berkembang saat ini lebih dominan pada latihan *asana*, *pranayama*, meditasi, dan *chanting*. *Asana* dan *pranayama* yang mengedepankan gerakan-gerakan fisik dan olah nafas merupakan aspek utama yang diaktualisasikan dalam pelatihan yoga pada masyarakat modern. Banyak penelitian telah melegitimasi kebermanfaatan latihan *asana* dan *pranayama* dalam membangun kesehatan sehingga semakin meyakinkan untuk dikonsumsi oleh masyarakat sebagai alternatif penyembuhan. Pelatihan *asana* dan *pranayama* yang diintegrasikan dengan teknik meditasi

diklaim memiliki dampak penyembuhan yang lebih luas yakni tidak hanya pada peningkatan kesehatan fisik tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga dalam hal ini latihan yoga kerap dijadikan sebagai salah satu alternatif psikoterapi. Kepopuleran yoga saat ini tidak hanya berorientasi pada kemanjurannya dalam pengelolaan berbagai penyakit melalui teknik-teknik tersebut, tetapi juga kemanjurannya dalam memberikan kelegaan kepada praktisi dari tekanan mental dan emosional serta memberikan perasaan sejahtera. Oleh karena itu, yoga saat ini dipraktikkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat di seluruh dunia (Nagpurkar, 2023: 558).

Selain teknik *asana*, *pranayama*, dan meditasi sebagai prioritas pada pusat-pusat pelatihan yoga modern, signifikansi *chanting* perlahan juga mulai menjadi bagian porsi latihan dan bahkan tidak jarang diprogramkan sebagai kelas mandiri. Biasanya *chanting* dikemas dalam berbagai aktivitas yakni berdoa, penghormatan, *japa mantra*, dan pembacaan ayat-ayat tertentu. *Chanting* berarti nyanyian yang mana dalam implementasinya pada pelatihan-pelatihan yoga menggunakan mantra dan ayat-ayat berbahasa Sanskerta yang bersumber dari literatur-literatur agama Hindu. Tradisi Weda telah mewariskan kebiasaan *chanting* hingga saat ini yang diidentikkan sebagai bagian dari *sadhana* spiritual dalam konteks pembelajaran pustaka suci maupun pemujaan-pemujaan. Sejalan dengan perkembangan yoga di dunia, aktualisasi *chanting* mantra berbahasa Sanskerta telah dikonsumsi oleh semua orang tanpa melihat kepercayaan tertentu. Para instruktur dan guru yoga, serta penekun yoga modern meyakini bahwa integrasi *chanting* mantra berbahasa Sanskerta dalam pelatihan-pelatihan yoga dapat menjadi penunjang membangun kesehatan secara holistik.

Penerapan *chanting* mantra berbahasa Sanskerta serta keyakinan terhadap dampak positifnya merupakan objek yang perlu untuk ditelusuri lebih dalam lagi. Praktik yoga yang telah melewati batas-batas agama di seluruh dunia, namun keyakinan dan penerapan mantra berbahasa Sanskerta yang lebih familiar sebagai bagian ritual dan spiritual dalam agama Hindu tetap menjadi prioritas utama pada studio dan klub-klub yoga modern. Terlebih lagi *chanting* dalam bentuk mantra berbahasa Sanskerta yang diambil dari literatur Hindu, merupakan fenomena yang menarik untuk dibahas sehingga dapat dipahami dan disajikan kajian spesifik mengenai peranannya dalam pelatihan yoga untuk menunjang pembangunan kesehatan.

## II. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kajian ini adalah *literature review* dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian terpublikasi yang relevan dengan permasalahan. *Literature review* merupakan metode yang diterapkan oleh penulis dengan tahapan sebagai berikut; 1) mengumpulkan karya ilmiah terpublikasi yang sekiranya berkaitan dengan topik, 2) membaca dan

memahami isinya sehingga dapat diketahui literatur yang lebih spesifik dan lebih relevan dengan permasalahan, 3) mencatat informasi dari literatur yang telah dipilih dan menyajikannya dalam bentuk deskriptif.

### III. PEMBAHASAN

#### Pendayagunaan Suara Mantra Sanskerta

Suara memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan manusia yang mana aktualisasinya terlihat hampir pada semua aspek seperti ilmu bumi, ilmu teknik, ilmu kehidupan dan seni, dan ilmu-ilmu lainnya. Suara yang dimaksud tidak saja mengacu pada suara yang dapat didengar, tetapi suara yang tidak dapat didengar juga memainkan peran dalam kehidupan. Suara dalam sastra-sastra Hindu diistilahkan dengan *śabda* yang terdiri dari *āhata śabda* dan *anāhata śabda*. Suara yang dapat didengar disebut *āhata śabda*, sedangkan *anāhata śabda* yaitu mengacu pada suara yang tidak dapat didengar yang biasanya dialami dalam kondisi meditasi. Suara-suara tertentu menghasilkan rangkaian getaran tertentu di eter. Orang-orang yang memiliki tingkat spiritual tinggi dapat melihat bentuk-bentuk yang dihasilkan oleh berbagai suara (*śabda*) tersebut di eter. Sejak dahulu suara dimanfaatkan oleh para pelaku spiritual maupun para rohaniawan secara sengaja dan efektif untuk menciptakan reaksi tertentu pada orang-orang melalui bentuk nyanyian keagamaan atau mantra. Dalam ritus magis kuno, kata-kata dan suara digabungkan untuk mencapai tujuan tertentu. Energi suara diatur sedemikian rupa dan disalurkan dengan cara tertentu untuk menghasilkan efek-efek yang dikehendaki (Banerji & Bhattacharya, 2022: 489).

*Chanting* mantra adalah salah satu upaya untuk mengatur dan menyalurkan energi suara sehingga menghasilkan efek tertentu. Secara umum *chanting* mantra dimaknai sebagai salah satu metode dengan mengucapkan kalimat-kalimat suci (*mantra*) secara berulang-ulang. *Chanting* mantra yoga biasanya menggunakan mantra-mantra berbahasa Sanskerta yang diaktualisasikan dalam bentuk *japa mantra* sebagai latihan meditasi maupun diintegrasikan saat berlatih *asana* (gerakan-gerakan yoga) misalkan saat mempraktikkan gerakan *Surya Namaskara* maupun *Candra Namaskara*. Mantra Sanskerta sangat penting dalam mengimplementasikan teknik-teknik yoga karena melantunkan mantra mengarahkan seseorang secara tidak langsung untuk melakukan meditasi yang mana meditasi bertujuan untuk menghubungkan diri dengan jiwa sehingga dapat memberikan rasa tenang dan damai serta keseimbangan yang bermanfaat bagi kesejahteraan emosional dan kesehatan secara keseluruhan (Upadhyay & Paliwal, 2021: 267).

Pendayagunaan suara dalam latihan yoga sangat sering dijumpai yang populer disebut *Nada Yoga*. Latihan ini melibatkan penggunaan getaran suara untuk mencapai keadaan meditasi. Konsep latihan *Nada Yoga* didasarkan pada gagasan bahwa alam semesta terdiri dari getaran-

getaran suara yang mana melalui penyalarsan diri dengan getaran-getaran suara tersebut, maka seseorang dapat mencapai keadaan harmoni dan keseimbangan. Orang yang berlatih *Nada Yoga* berupaya untuk memfokuskan diri pada suara internal atau suara keheningan. Mantra-mantra Sanskerta juga kerap dimanfaatkan oleh para praktisi untuk membantu dirinya dalam mencapai pendengaran suara keheningan tersebut. Mantra Sanskerta dan *Nada Yoga* memiliki peran penting dalam pengalaman keagamaan Hindu, yang berlangsung selama ribuan tahun. Mantra Sanskerta adalah suara atau frasa suci yang memiliki arti dan tujuan tertentu yang dilantunkan atau dibacakan sebagai bagian dari latihan spiritual. Para praktisi meyakini bahwa mantra Sanskerta memiliki efek yang kuat pada pikiran dan tubuh, serta digunakan untuk membangkitkan energi atau kualitas tertentu (Beck, 2019: 2).

Mantra Sanskerta merupakan suku kata religius atau mistis yang telah digunakan sejak zaman weda sebagai saluran spiritual melalui getaran suara murni yang membebaskan pikiran dari kecenderungan dan ilusi materialnya. Mantra Sanskerta menjadi bagian penting dalam latihan yoga yang diyakini memiliki manfaat spiritual dan psikologis. Salah satu mantra paling penting dalam latihan yoga adalah "*Om*", yang diyakini dapat menciptakan getaran positif dalam tubuh dan pikiran, sehingga membawa kebahagiaan dan kepositifan yang lebih besar. Mantra "*Om*" dianggap sebagai suara alam semesta dan mewakili realitas tertinggi (Tuhan) (Maharara & Sabar, 2020: 4). Mantra-mantra yang tertuang di dalam kitab weda diyakini sebagai alat yang mengandung vibrasi dan kekuatan magis untuk mewujudkan keinginan sesuai dengan konteks maknanya. Pelafalan mantra secara repetitif yang dilakukan dengan *śraddhā* (keyakinan), *bhāva* (perasaan kebaktian) dan konsentrasi penuh pada makna yang terkandung dalam mantra tersebut, diyakini akan mampu menghancurkan seluruh ketidakmurnian pikiran seperti; nafsu, kemarahan, ketakutan, dan sikap-sikap negatif lainnya (Sivananda, 1998: 8).

### **Mantra Sanskerta Sebagai Terapi Spiritual**

Pendekatan pengobatan holistik yang dijelaskan dalam *āyurveda* mengacu pada tubuh, pikiran, dan jiwa yang dibagi menjadi tiga jenis terapi yaitu *Daivavyapāśraya* (terapi spiritual), *Yuktivyapāśraya* (terapi rasional), dan *Sattvāvajaya* (terapi psikologis). Terapi rasional yaitu penyembuhan dengan menggunakan obat-obatan setelah mendiagnosis dan memahami secara mendetail tentang penyakit atau perubahan fisiologis. Terapi psikologis dikaitkan dengan interaksi pribadi dan konseling dalam merawat pasien. Sedangkan, terapi spiritual merupakan penyembuhan dengan praktik magis-religius yang mana salah satunya melalui pembacaan mantra. Pengucapan mantra yang benar dan sistematis memberikan energi positif yang memungkinkan tubuh kembali pada keadaan alami. Dalam konteks ini, mantra diucapkan secara berulang-ulang

memiliki getaran yang selaras dengan frekuensi tertentu dan frekuensi ini menjalin kontak dengan energi kosmik yang menariknya ke dalam tubuh manusia dan sekitarnya. Konsep yoga menjelaskan bahwa selain dari sistem saraf fisik, dalam tubuh manusia terdapat sekitar 72.000 *nāḍī* yang merupakan bagian dari sistem saraf psikis. Ketika sebuah mantra dilantunkan akan menghasilkan energi suara yang mana getaran energi tersebut disebarkan dan didistribusikan ke dalam sistem saraf fisik oleh para *nāḍī* ini melalui enam *cakra* utama yang terletak di sepanjang tulang belakang. *Cakra* merupakan pusat-pusat energi secara astral yang ada di dalam tubuh sebagai daya hidup. Filosofi yoga menganggap setiap *cakra* dalam bentuknya yang halus adalah teratai dengan jumlah kelopak yang bervariasi. Setiap kelopak melambangkan aksara (huruf atau alfabet) selain dari huruf utamanya atau *bījākṣara*-nya (Deshpande, 2014: 61–72).

Tubuh manusia terdiri dari lima elemen yang disebut dengan *pañca mahābhūta* terdiri dari tanah (*pr̥tīvī*), air (*apah*), api (*tejas/agni*), udara (*vāyu*) dan eter (*ākāśa*). Ketidakharmonisan dalam tubuh atau pikiran muncul karena ketidakseimbangan elemen-elemen ini. Kelima elemen tersebut dapat diperkuat dengan mantranya (*bījākṣara*-nya) masing-masing yakni *Lam*, *Varṁ*, *Ram*, *Yam*, dan *Ham*. Konsep *pañca mahābhūta* juga sangat erat kaitannya dengan *Tri Doṣa* yaitu *Vāta*, *Pitta*, dan *Kapha* yang merupakan cairan dalam tubuh yang terdiri dari energi tertentu dan bertanggung jawab atas kesehatan dan penyakit manusia. Setiap kualitas dan tingkat energi *Doṣa*, fungsi normalnya bergantung pada sifat dan elemen utama yang dikandungnya.

*Vāta doṣa* adalah cairan utama yang bertindak atas pengendalian energi *pitta* dan *kapha*. *Vāta doṣa* terdiri dari *ākāśa* (ether) dan *vāyu* (udara), oleh karena itu untuk menyeimbangkan *vāta doṣa* dapat menggunakan nyanyian dan mantra yang menggetarkan lebih banyak energi elemen tanah dan elemen air. Menurut sifat dan elemen utama *vāta doṣa*, suara yang dilantunkan dengan lembut, menenangkan, menyejukkan, serta merdu dan berirama pelan adalah yang terbaik untuk menyeimbangkan *vāta doṣa*. *Pitta doṣa* terdiri dari *agni mahābhūta* (elemen api) maka untuk menyeimbangkan *pitta* dapat menggunakan nyanyian dan mantra yang menggetarkan lebih banyak menyejukkan energi elemen tanah dan air, serta menggetarkan perasaan cinta dan welas asih. Suara yang menyejukkan dan menenangkan adalah yang terbaik untuk keseimbangan *pitta*. *Kapha* terdiri dari unsur tanah dan air, oleh karena itu untuk menyeimbangkan *kapha* dapat menggunakan nyanyian dan mantra yang menggetarkan lebih banyak energi elemen udara dan ether. Suara yang membangkitkan semangat, menghangatkan, menginspirasi, menyegarkan, dan berirama adalah yang terbaik untuk menyeimbangkan energi *kapha* (Pradeep & Wickramasinghe, 2022: 625–627).

**Tabel 1.** Mantra Umum untuk menyeimbangkan *Doṣa*.

Mantra	Elemen	<i>Vāta</i> (Udara + Eter)	<i>Pitta</i> (Api)	<i>Kapha</i> (Air + Tanah)
<i>Laṁ</i>	Tanah			<i>Laṁ</i>
<i>Vaṁ</i>	Air			<i>Vaṁ</i>
<i>Raṁ</i>	Api		<i>Raṁ</i>	
<i>Yaṁ</i>	Udara	<i>Yaṁ</i>		
<i>Haṁ</i>	Eter	<i>Haṁ</i>		

Alfabet Sanskerta sendiri dapat menghasilkan mantra karena bahasa Sanskerta adalah satu-satunya bahasa getaran yang mentransmisikan makna melalui suara sehingga dapat membangkitkan *kundalini śakti* (energi spiritual) dengan melafalkan mantra disertai perasaan emosional yang mendalam, kesadaran spiritualitas yang mendalam yang terhubung ke pikiran, perasaan, dan jiwa. Keseluruhan huruf Sanskerta dapat diubah menjadi mantra dengan menambahkan *anusvārah* atau "ṁ" di bagian akhir dari huruf. Sebagai contoh, huruf “ga” menjadi mantra “gaṁ”, ini adalah konvensi seluruh alfabet Sanskerta menjadi mantra. Energi-energi yang termanifestasi dalam wujud alfabet atau aksara Sanskerta tersebar dalam tubuh dan menempati posisi tertentu sebagai berikut.

**Tabel 2.** Letak Alfabet Sanskerta di Tubuh.

Alfabet Sanskerta	Letak di Tubuh
a, ā, i, ī, u, ū, e, o, ai, au, ṛ, ṝ, ḷ, ḹ, ṁ, ḥ	kepala dan indera
ka, kha, ga, gha, ṇa, ca, cha, ja, jha, ṇa, ṭa, ṭha, ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na	sendi utama pada lengan dan kaki
pa, pha, ba, bha, ma	daerah perut
ya, ra, la, va, sa, śa, ṣa, ha	jaringan, pikiran, dan jiwa

### Dampak Meditasi Mantra pada Kesehatan Mental

Sejak lama, praktik meditasi berbasis mantra telah diyakini bermanfaat bagi umat manusia untuk menjaga kesehatan dan menunjang kemajuan spiritual. Banyak penelitian ilmiah melaporkan bahwa meditasi berbasis mantra memberikan pengaruh yang menguntungkan pada aspek psiko-fisiologis dan kognitif. Penelitian-penelitian yang dilakukan dengan memanfaatkan penilaian melalui *functional Magnetic Resonance Imaging* (fMRI), *Electroencephalography* (EEG), *Galvanic Skin Response* (GSR), serta penilaian melalui detak jantung dan tekanan darah menunjukkan bahwa meditasi berbasis mantra memberikan dampak terhadap penurunan tingkat kecemasan, stres (termasuk pasca-trauma), dan psikopatologi umum, serta perbaikan terhadap depresi dan kualitas yang berhubungan dengan kesehatan mental kehidupan. Hasil lainnya juga menunjukkan adanya perbaikan pada kasus kelelahan, insomnia, dan pengguna zat. Teknik

meditasi bertujuan untuk meningkatkan pengaturan konsentrasi dan emosional dengan sarana pelatihan kognitif dan praktik lainnya (misalnya pengembangan perasaan cinta, kebaikan, dan kasih sayang, rangsangan sensorik, dan gerakan tubuh), sehingga mencapai keadaan relaksasi bagi orang yang melakoninya. Meditasi berbasis mantra dapat menjadi sumber daya yang menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan mental klinis dan populasi non-klinis (Álvarez-Pérez et al., 2022: 14).

Mantra Sanskerta diyakini sebagai instrumen pikiran sehingga menjadi jalur psikosomatik menuju kesehatan fisik dan intelektual dengan mengubah gelombang di sekitar seseorang menggunakan frekuensi gelombang suara tertentu dan energi. Mantra menghasilkan suara dan suara adalah getaran, oleh karena demikian dalam hal ini teknologi getaran memainkan peran penting dalam penyembuhan. Pengujian teori bahwa bunyi bahasa Sanskerta mengandung arti dan memiliki efek fisiologis tertentu, juga pernah dilakukan dengan menggunakan ayat-ayat dari *Bhagavad Gīta*. Peserta dalam penelitian tersebut mengetahui bagaimana mengucapkan kata-kata dalam bahasa Sanskerta, Jerman, Spanyol, dan Prancis, tetapi tidak mengetahui arti dari kata-kata tersebut. Pengamatan pertama dilakukan ketika mereka membaca ayat-ayat yang sama dari *Bhagavad Gīta* yang berbahasa Sanskerta. Pengamatan selanjutnya dilakukan ketika mengucapkan ayat-ayat tersebut dalam salah satu dari tiga bahasa lainnya. Hasilnya adalah fungsi gelombang otak menunjukkan peningkatan aktivitas alpha (terkait dengan relaksasi dan berkurangnya pemrosesan kognitif) selama membaca Sanskerta dibandingkan dengan membaca ayat-ayat dalam bahasa lainnya (Travis et al., 2001: 78–79).

Mantra Sanskerta dapat bekerja pada berbagai tingkatan yang meliputi fisik, kognitif, emosional, dan spiritual. Mantra Sanskerta dapat memberikan efek walaupun tidak memahami maknanya, seperti yang diilustrasikan dalam studi di atas. Mantra juga dapat bekerja dengan teori jaringan asosiatif berdasarkan gagasan bahwa kata-kata menghasilkan perasaan positif atau negatif. Getaran positif dan perasaan bahagia dapat dicapai melalui lantunan mantra yang dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang lebih lama (Maharara & Sabar, 2020: 4). Ketika mantra dihubungkan dengan ketenangan dan kedamaian maka akan menjadi terkait dengan kenangan positif yang lebih mudah diakses ketika mantra diulang pada saat-saat stres. Meditasi berbasis mantra dapat menjadi tambahan aplikasi klinis yang mana praktik kuno ini dapat memperkuat dan menyembuhkan tubuh dan pikiran manusia (Staples, 2018: 16).

Dampak meditasi mantra terhadap kesehatan menjadi semakin jelas lagi bila mengkajinya melalui teori yang dikemukakan oleh David Ramon Hawkins tentang level kesadaran. Hawkins yang merupakan seorang psikiatri menyimpulkan bahwa kesehatan fisik maupun mental terbangun melalui sikap-sikap positif dan sebaliknya sikap negatif seperti kebencian, ketakutan,



kecemasan, penyesalan, keputusan, rasa bersalah, dan merasa hina akan memicu penyakit atau menghalangi proses penyembuhan (Hawkins, 2022: 55–64). Praktik meditasi mantra secara kontinyu juga berdampak pada pengembangan sikap-sikap positif sehingga secara simultan juga berimplikasi membangun kesehatan atau mengarahkan pada proses penyembuhan.

#### IV. PENUTUP

*Chanting* mantra Sanskerta memiliki peran yang signifikan dalam pelatihan yoga sebagai salah satu penunjang proses penyembuhan dan peningkatan kesehatan fisik dan mental. Implementasi mantra Sanskerta memberikan dampak positif melalui vibrasi-vibrasi getaran yang dihasilkan dan memperkuat pusat-pusat energi serta menyeimbangkan elemen-elemen di dalam tubuh. Lantunan mantra Sanskerta juga mengarahkan seseorang untuk melakukan meditasi lebih mudah dan mendalam sehingga mengefektifkan pengembangan pikiran harmoni dan positif yang berperan dalam peningkatan kesehatan mental. Aktualisasi *chanting* mantra Sanskerta harus diintegrasikan dengan teknik-teknik yoga lainnya untuk menghasilkan manfaat kesehatan yang holistik serta diperkuat dengan pola afirmasi. Mantra Sanskerta dalam bentuk *bījākṣara* (*bījāmantra*) maupun bait-bait mantra yang tertuang dalam pustaka suci Hindu, secara keseluruhan memiliki vibrasi dan dapat memberikan manfaat dalam menunjang pembangunan kesehatan dengan tetap memperhatikan cara melafalkan yang tepat dan benar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., ... González-Hernández, N. (2022). Effectiveness of mantra-based meditation on mental health: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3380.
- Banerji, U., & Bhattacharya, M. (2022). Shabda and Mantra. *Journal of Xi'an Shiyong University, Natural Science Edition*, 18(9), 488–497.
- Beck, G. L. (2019). Sacred music and Hindu religious experience: From ancient roots to the modern classical tradition. *Religions*, 10(2), 85.
- Deshpande, A. P. (2014). Mantra (incantations)-Divine remedial in Ayurveda. *Int J Ayur Alli Sci*, 3(3), 61–72.
- Hawkins, D. R. (2022). *Letting Go Kekuatan Tersembunyi Sikap Pasrah*. Tangerang Selatan: Javanika.
- Maharara, S., & Sabar, N. (2020). The concept of 'OM':(with special reference to chāndogya upaniṣad). *Int J Sanskrit Res*, 6, 4–9.

- Manjunath, N. K. (2022). Promoting Personalized Medicine Through Yoga-Based Lifestyle. *International Journal of Yoga*, 15(3), 173.
- Nagpurkar, K. B. (2023). A Critical Review On Importance Of Yoga In Public Health. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 12(10), 558–56.
- Pradeep, H., & Wickramasinghe, M. R. M. (2022). Ayurveda Perspective For Health Impacts Of Mantra As Sound Therapy—A Comprehensive Review. *International Journal of Applied Ayurved Research*, 5(8), 623–629.
- Sivananda, S. (1998). *Japa Yoga, Cara Efektif Mencapai Dharma, Artha, Kama, dan Moksa Pada Zaman Kali*. Surabaya: Paramita.
- Staples, J. K. (2018). The Science of Mantra. *Science for the Yoga Therapist*.
- Travis, F., Olson, T., Egenes, T., & Gupta, H. K. (2001). Physiological Patterns During Practice of The Transcendental Meditation Technique Compared With Patterns While Reading Sanskrit And A Modern Language. *International journal of Neuroscience*, 109(1–2), 71–80.
- Upadhyay, P., & Paliwal, M. (2021). Review of Mantra Chikitsa in Ayurveda. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 6(5), 261–269.