

Orientasi Kepemangkuan dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesadaran Spiritual di Kelurahan Tonja Kecamatan Denpasar Utara

^{1*}I Gusti Agung Istri Agung, ²Ni Putu Winanti, ³Pande Wayan Renawati,
⁴Wayan Miartha, ⁵I Made Girinata

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3,4,5}

*Email: magister.brahmawidya@mail.com

Naskah Masuk: 08 April 2022, Direvisi: 11 Juli 2022, Diterima: 12 Juli 2022

ABSTRAK

Pengabdian Kepada Masyarakat yang ditujukan kepada para *pinandita* Di Kelurahan Tonja Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Hindu khususnya para pinandita sehingga nantinya mampu menularkan dan mengajarkan theologi Hindu, ke masyarakat luas dan memberikan rangsangan untuk secara aktif belajar tentang tattwa susila dan upacara serta metode spiritual sehingga pinandita memiliki keahlian lebih disamping sebagai pemimpin upacara juga para *Pinandita* ketika melaksanakan kewajibannya memimpin upacara. Para *Pinandita* sering merasakan kelelahan fisik, kesemutan, dan kurang konsentrasi setelah beberapa kali memimpin upacara. Demikian juga pemahaman para *Pinandita* tentang keberadaan dirinya sebagai *pinandita* dan pemahaman terhadap teologi masih sangat kurang sehingga tertarik untuk belajar. Dengan pemahaman tersebut Prodi Magister Brahma Widya Pascasarjana UHN IGB Sugriwa Denpasar mengambil Pengabdian Kepada Masyarakat berbasis prodi di Kelurahan Tonja dengan mengundang tiga puluh *pinandita* dan menghadirkan lima pemateri dari prodi yang kompeten di bidang itu. Materi yang disajikan adalah Pemahaman Teologi (secara Umum dan yang dianut di Bali), Acara Agama Hindu, Etika dan praktik kepemangkuan, Pemahaman Bahasa Sansekerta, Meditasi. Dari pemaparan materi tersebut, Para *Pinandita* merasakan banyak manfaat terutama kesehatan para *Pinandita* meningkat dengan latihan *Pranayama* dan Meditasi secara teratur dan berdampak pada maksimalisasi pelaksanaan tugas para *Pinandita* dengan baik. Demikian juga materi pelajaran yang lain sangat bermanfaat untuk menambah wawasan para *Pinandita* sehingga tumbuh rasa percaya diri di dalam melaksanakan tugasnya.

Kata kunci : Pinandita, Hindu, Pemahaman Sansekerta, Meditasi

ABSTRACT

Community Service aimed at the Pinandita in Tonja Village, North Denpasar District, Denpasar City which aims to improve the quality of Hindu human resources, especially the Pinandita so that later they are able to transmit and teach Hindu theology, to the wider community and provide stimulation to actively learn about ethical ethics and ceremonies and spiritual methods so that the Pinandita have more expertise in addition to being the leader of the ceremony as well as the Pinandita when carrying out their obligations to lead the ceremony. The Pinandita often feel physical fatigue, tingling, and lack of concentration after several times leading the ceremony. Likewise, the Pinandita's understanding of their existence as Pinandita and their understanding of theology is still very lacking so they are interested in learning. With this understanding, the Brahma Widya Postgraduate Masters Study Program at UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar took a study program-based Community Service in Tonja Village by inviting thirty applicants and presenting five presenters from the study program who were competent in that field. The material presented is Understanding Theology

(in general and adopted in Bali), Hindu Religion Events, Ethics and governance practices, Understanding Sanskrit, Meditation. From the presentation of the material, the Pinandita felt many benefits, especially the health of the Pinandita improved by practicing Pranayama and Meditation regularly and had an impact on maximizing the implementation of the Pinandita's duties properly. Likewise, other subject matter is very useful to broaden the knowledge of the Pinandita so that they feel confident in carrying out their duties.

Key words: *Pinandita, Hindu, Understanding Sanskrit, Meditation*

PENDAHULUAN

Hindu adalah agama universal dan fleksibel. Universal mengandung pengertian bahwa ajaran agama Hindu dapat diterima oleh berbagai macam lapisan pemikiran umat manusia tentang agama sedangkan Agama Hindu bersifat fleksibel karena penerapan ajaran agama Hindu dalam kehidupan masyarakat pemeluknya yang dituangkan dalam bentuk adat dan budaya dapat menyesuaikan dimana agama Hindu itu tumbuh dan berkembang. Misalnya agama Hindu yang ada di Bali, Jawa, Kalimantan dan Sulawesi, tumbuh dan berkembang sesuai dengan corak adat dan budaya masyarakat setempat. Jika diibaratkan, roh atau nafas dari ajaran agama Hindu itu adalah satu/tunggal, namun (badannya) bentuk luarnya tampak berbeda-beda.

Pemahaman bahwa 'roh' atau 'nafas' dari Agama Hindu itu adalah sama atau tunggal ini semestinya dipahami oleh semua lapisan dari umat Hindu. Jangan sampai terjadi kesalahan pemahaman bahwa Hindu yang ada di Jawa, Bali, Sulawesi dan Kalimantan adalah berbeda, apalagi bagi masyarakat yang berada di daerah transmigrasi yang datang dari berbagai etnis dengan membawa ciri khas dari kehinduannya. Kesalahan pemahaman seperti ini semestinya diluruskan melalui berbagai kegiatan penyuluhan, pembinaan dan diskusi-diskusi tentang pendalaman ajaran agama Hindu, agar masyarakat lebih mamahami Hindu secara lebih menyeluruh dan sempurna. Khususnya mengenai Teologi Hindu dan Meditasi adalah hal yang paling vital untuk dipahami oleh semua umat Hindu sebab disinilah para *Pinandita* bisa melihat roh agama itu sendiri. Teologi merupakan aspek ontologis, mengenai tentang aspek Ketuhanan dari agama. Tuhan adalah sumber dan sekaligus akhir dari semua yang ada. Kemudian Meditasi lebih menekankan pada teknik atau metode yang digunakan untuk kembali kepada Tuhan. Teologi lebih menekankan pada *ketattwaannya* sementara Meditasi ke aspek praktisnya.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada fenomena seperti tersebut di atas dan guna menanamkan pemahaman ajaran agama Hindu secara lebih mendalam kepada masyarakat khususnya kepada *Pinandita* yang menggawangi eksistensi agama Hindu ke depan, maka penting untuk melaksanakan suatu pengabdian masyarakat untuk memberikan materi pendalaman ajaran Teologi Hindu dan *Meditasi* secara menyeluruh sehingga terbentuk fisik dan rohani yang sehat dan kuat. Maka pengabdian mayarakat yang dilaksanakan oleh Prodi Brahma Widya Pascasarjana Universitas Hindu Negeri IGB Sugriwa Denpasar dengan tema "Orientasi *Kepemangkuhan* Dalam Meningkatkan Kesehatan Kesadaran Spiritual di Kelurahan Tonja Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar".

METODE

Kegiatan ini dimaksud untuk Memberikan pemahaman dan praktik mengenai teologi Hindu dan Yoga kepada *Pinandita* di lokasi pengabdian, Memberi rangsangan untuk secara aktif belajar tentang tattwa dan metode spiritual sehingga *Pinandita* memiliki keahlian lebih disamping sebagai pemimpin upacara Agama.

Narasumber Pengabdian Kepada Masyarakat terdiri dari 5 orang dosen antara lain : Dr. Ni Putu Winanti, S.Ag., M.Pd, Dr.Pande Wayan Renawati .,SH.,M.Si, I Gusti Agung Istri Agung, S.Ag., M.Ag, Dr. Drs. I Wayan Miartha, M.Ag, Dr. Drs. I Made Girinata, M.Ag.

Peserta pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Kelurahan Tonja Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar difokuskan kepada para *pinandita*. Jumlah anggota Pengabdian Kepada Masyarakat sebanyak 10 orang melibatkan 5 orang dosen prodi dan 5 orang mahasiswa. Pinandita Masyarakat di lokasi Pengabdian sebagai peserta sebanyak 30 orang.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian selama dua bulan yaitu pada bulan April dan Juni 2021 menyampaikan materi sebagai berikut:

Pemahaman Teologi (secara Umum dan yang dianut di Bali)

Pengabdian ini juga memberikan materi tentang Teologi Hindu. Materi ini dibawakan oleh Dr. Pande Wayan Renawati S.H., M..Si, materi tentang pemahaman teologi penting untuk didiskusikan karena nantinya akan hadir pemahaman yang tepat tentang Ketuhanan dalam Hindu. Selama ini masyarakat Hindu secara umum termasuk para *Pinandita* bingung mengenai Ketuhanan dalam Hindu apakah mereka menganut banyak Tuhan atau satu atau yang lainnya. Dari mana konsep Ketuhanan ini bisa dijelaskan dan dalam hal apa Tuhan di dalam Hindu dijelaskan dengan cara berbeda. Melalui pemaparan tentang Teologi Hindu, *pinandita* diajak untuk mengenal secara lebih baik bagaimana menjelaskan aspek Ketuhanan secara lebih baik.

Cuplikan Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

KONSEP KETUHANAN MENURUT HINDU
PANDE WAYAN RENAWATI

1. KONSEP KETUHANAN MENURUT HINDU

- <http://filisafat-hindu.blogspot.com/2014/11/konsep-ketuhanan-dalam-agama-hindu.html> disebutkan tentang konsep ketuhanan Hindu sebagai berikut.
- Agama Hindu adalah agama politheisme yang menyembah banyak Tuhan?
- Padahal sebenarnya Hindu bukanlah agama monotheisme, politheisme, atheisme ataupun lainnya. Konsep agama Hindu adalah Panteisme yaitu agama universal (satu Tuhan untuk semuanya).

→ Kenapa Agama Hindu disebut Panteisme? Memang terdapat perbedaan dalam proses tata cara penyembahan dan bahkan perbedaan nama Beliau yang disembah sesuai dengan alirannya tetapi sebenarnya mereka tetap menyembah satu Tuhan yang disebut Brahman/Ida Sang Hyang Widhi Wasa dikarenakan Beliau mempunyai banyak gelar seperti yang disebutkan oleh sloka-sloka berikut :

→ "Bhinneka Tunggal Ika Tan Hana Dharma Mangruwa" yang artinya berbeda-beda tetapi tetap satu, tidak ada Dharma/Tuhan yang lainnya.

→ "Ekam Sat Viprah Bahuda Wadhanti" artinya Tuhan hanya satu, tetapi para resi bijaksana menyebut Beliau dengan banyak nama.

→ Lalu siapakah sebenarnya Tuhan dalam Agama Hindu ?
Tuhan dalam agama Hindu disebut Brahman ("bukan Dewa Brahma") atau di Bali biasa disebut Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang artinya Tuhan yang maha besar dan tahu segalanya. Segala sesuatu tentang Brahman/Ida Sang Hyang Widhi Wasa tidak secara gampang bisa kita pahami kecuali kita sudah memiliki hati yang tulus, bijaksana dan tidak memiliki keterikatan terhadap apapun masalah keduniawian dikarenakan sifat-sifat beliau. Sifat-sifat Beliau banyak disebutkan dalam kitab suci.

→ Weda disebutkan 4 sifat kemahakuasaan dari Tuhan yang disebut Cadu Sakti yang diantaranya :

→ Wibhu Sakti : Tuhan Maha Ada yang memenuhi dan meresapi seluruh bhuanadunia dan berada dimana-mana, tidak terpengaruh dan tidak berubah ("Wyapi Wyapaka Nir Wikara") dan tidak ada tempat yang kosong bagi Beliau karena beliau memenuhi segalanya. Beliau ada di dalam dan di luar ciptaan-Nya.

→ Prabhu Sakti : Tuhan Maha Uasa yang menjadi raja dari segala raja (Raja Diraja), yang menguasai segalanya baik dalam hal penciptaan (*Upatti*), pemeliharaan (*Stiti*), dan Pelebur (*Prelina*).

→ Jnana Sakti : Tuhan Maha Tahu yang mengetahui segala sesuatu yang terjadi baik di alam nyata maupun tidak nyata, yang terjadi di masa lampau (*Atita*), yang sedang terjadi (*Negota*), ataupun yang akan terjadi (*Wartamano*).

→ Krya Sakti : Tuhan Maha Karya yang setiap saat tidak pernah berhenti melakukan aktifitas baik dalam penciptaan, pemeliharaan, pelebur, pengawasan, penjagaan, sutradara dalam sandiwara kehidupan (demikian memberikan pembelajaran dan pengetahuan) dan segala aktifitas lainnya.

CADU SAKTI

KRYA SAKTI
JNANA SAKTI
PRABHU SAKTI
WIBHU SAKTI

Gambar 1. Cuplikan Materi dari Narasumber



Gambar 2. Kegiatan Pemahaman Teologi

Acara Agama Hindu Etika Dalam Mempersembahkan Upakara *Yadnya*

Materi ini dibawakan oleh I Gusti Agung Istri Agung, S.Ag., M.Ag., pentingnya materi ini diberikan mengingat selama ini tampak adanya kecenderungan orang lebih memberikan perhatian pada wujud suatu upakara yang akan dipersembahkan. Dengan kata lain lebih banyak diberi perhatian pada unsur materi yang akan dipersembahkan, sehingga kurang mendapat perhatian tentang caranya atau sikap dan perilaku yang sesuai yang patut dilaksanakan sejak persiapan sampai pelaksanaannya. Oleh karena itu materi tentang "*Prakertining ayadnya*" atau sila sesananing sang *ayadnya* atau etikanya orang beryadnya ini, dimaksudkan untuk membantu mengingatkan kembali tentang hal-hal yang juga sangat perlu dilaksanakan oleh semua orang yang terkait dalam kegiatan *yadnya*, sejak persiapan hingga pelaksanaannya.

Landasan etika atau kesusilaan dalam melaksanakan suatu *yadnya* seperti yang dituliskan secara singkat ini bersumber dari sastra-sastra agama Hindu, seperti *Bhagawad Gita*, *Yadnya prakerti*, *Dewa Tattwa*, *Indik Panca Wali Krama*, *Agastya Parwa* dan lain-lainnya. Karena keberadaannya terselip dan tersebar pada beberapa *lontar* seperti tersebut di atas, menjadikan ajaran atau petunjuk itu kurang mendapat perhatian oleh para pelaksana *yadnya*.

Pamangku dan *Serati*/ *Tukang Banten* adalah merupakan unsur pelaksana *yadnya* yang memiliki peranan penting dan sangat menentukan. Oleh karena itu *Pamangku* dan para *Tukang Banten* sangat diharapkan untuk dapat memberikan tuntunan dan bimbingan kepada umat di lingkungannya masing-masing. Khususnya yang akan melaksanakan *yadnya*. Melalui tuntunan dan bimbingan tersebut diharapkan umat Hindu dapat melaksanakan *yadnya* sesuai dengan tata aturannya. Termasuk pula aturan yang berhubungan dengan *Prakertining ayadnya* atau etika dalam melaksanakan *yadnya*.



Gambar 3. Kegiatan memberikan Pemahaman Mengenai Acara dan Upakara

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Pamangku dan Serati/ Tukang Banten adalah merupakan unsur pelaksana yadnya yang memiliki peranan penting dan sangat menentukan. Oleh karena itu Pamangku dan para Tukang Banten sangat diharapkan untuk dapat memberikan tuntunan dan bimbingan kepada umat di lingkuagannya masing-masing. Khususnya yang akan melaksanakan yadnya. Melalui tuntunan dan bimbingan tersebut diharapkan umat Hindu dapat melaksanakan yadnya sesuai dengan tata aturannya. Termasuk pula aturan yang berhubungan dengan Prakertining ayadnya atau etika dalam melaksanakan yadnya.

Lontar Dewa Tattwa, pada bagian awal uraiannya memberikan petunjuk dan mengingatkan bagi yang akan melaksanakan yadnya sebagai kutipan berikut ini:

Anaku sang para empu danghyang, sang mahyun tuwa janma, luputing sangsara papa, kramanya sang kumingkin akarya sanista, madya utama, manah lega dadi ayu. Aywa ngalem drwya, mwang kumutug kaliliraning wwang atuwa, aywa mangambekang rodra mwang ujar gangsul, ujar menak juga kawedar denira.

Mangkana kramaning sang ngarepang karya, aywa simpanging budhi mwang rodra; yan kadya mangkana patut pagawenya, sawidhi widananya, tekeng ataledanya, mwang ring sesayutnya, maraga dewa sami, tekeng wawangunan sami

Maksudnya :

Anakku para empu danghyang, yang melaksanakan kewajiban sebagai orang tua (serta berkeinginan) terbebas dan kesengsaraan dan penderitaan (papa), tata caranya orang yang bersiap-siap akan melaksanakan upacara (yadnya) yang kecil, sedang dan besar, pikiran yang senang (ikhlas)-lah yang menjadikan baik. Janganlah terlalu menyayangi milik (arta benda), serta patut mengikuti perilakunya orang-orang tua, janganlah hendaknya berlaku marah, serta mengeluarkan kata-kata yang tidak senonoh; kata-kata yang menyenangkan hendaknya yang diucapkan olehnya. Demikianlah perilakunya orang yang melaksanakan yadnya . Janganlah menyimpang dari budi dan berlaku marah. Bila (yang) demikian keadaannya benar-benar dapat dilaksanakan, semua persembahannya dihadapan Ida Sang Hyang Widhi, hingga alas upacaranya serta sesayutnya akan diterima oleh Tuhan sampai pada bangunan-bangufian (upacara) semuanya.

Kalau disimpulkan dari kutipan lontar Dewa tattwa tersebut di atas, maka landasan etika dalam melaksanakan yadnya yang patut diamalkan oleh setiap orang yang akan melaksanakan yadnya meliputi:

- 1) Pengendalian diri yang paling awal adalah perlunya mengendalikan pikiran agar tetap senang dan ikhlas. Keikhlasan itu diwujudkan dengan tidak terikatnya atau tidak terlalu menyayangi akan milik (arta benda) yang akan dipersembahkan sebagai yadnya.
- 2) Usahakan untuk dapat mengikuti perilakunya orang-orang tua, antara lain : tidak berlaku marah, serta mengeluarkan kata-kata yang tidak senonoh (kata-kata yang kasar, mengumpat, mencaci, menghina dan sejenisnya).
- 3) Usahakanlah untuk tetap dapat mengendalikan diri agar selalu dapat mengeluarkan kata-kata yang menyenangkan bagi yang mendengarkan.
- 4) Janganlah menyimpang dari budi serta berlaku marah. Bila mampu melaksanakan seperti itu. semua yang dipersembahkan, dari "taledan, sesayut", serta bangunan-bangunan upacara lainnya akan diterima oleh Tuhan.

Sesungguhnya tidak mudah untuk mengendalikan diri dari kemarahan. Lebih-lebih dalam suasana kelelahan, kurang tidur, banyak yang menjadi beban pikiran, seperti saat mempersiapkan upacara yang besar. Karena hal-hal yang kecil sekalipun sering memancing bangkimya kemarahan, karena didukung oleh faktor-faktor seperti tersebut di atas.

Ajaran agama telah mengingatkan betapa besarnya godaan sifat marah itu. *Nasti Krodha samo ripuh* yang artinya tiada musuh yang mampu mengatasi kemarahan itu. Dengan kata lain kemarahan itulah merupakan musuh yang paling berat untuk diatasi. Seseorang yang sedang melaksanakan yadnya tidak ubahnya sebagai seorang pertapa yang selalu harus mampu mengendalikan diri dari aneka godaan yang muncul.

Sesananing Sang Tapeni/Sarati Banten

Selain materi mengenai *kepemangkuan* juga diberikan materi mengenai *Sang Tapeni / Sarati Banten* yang di bawakan oleh Dr. Drs. I Made Girinata, M.Ag., dalam materi yang disampaikan tersebut dijelaskan bahwa *Sang Tapeni* atau yang juga dikenal dengan nama *Sarati Banten* ialah orang yang memiliki kemampuan dalam mempersiapkan upacara untuk sebuah upacara, sehingga upacara tersebut memiliki nama sesuai dengan upacara yang disiapkan oleh *Sang Tapini*. *Sesananing Sarati Banten* yakni pada saat memulai bekerja hendaknya berperilaku suci *sakala niskala/ lahir dan batin*. Secara lahir dengan membersihkan badan, berpakaian sewajarnya *ngayah (kamben dan senteng)* yang bersih dan suci/tidak *cuntaka*. Secara batin berpikiran suci sehingga tidak berkata-kata kasar dan tidak berbuat yang tidak senonoh, bayangkanlah *Ida Sang Hyang Widhi*, karena *banten* itu juga perwujudan beliau.

Etika dan Praktik Kepemangkuan

Materi etika dan Praktek Kepemangkuan dijelaskan secara langsung oleh Ida Pandita Mpu Nabe Jaya Acharyananda atau pada saat Walaka di kenal dengan Dr.Drs.I Wayan Miartha, M.Ag. Penjelasan materi ini diberikan kepada Pemangku karena nilai urgensi yang saat krusial bagi *pemangku* dan desa *pekraman* di Bali. Selayaknya seorang *Pandita*, kehadiran *Pemangku* yang telah menjalani proses *Pawintenan* memiliki kapasitas dan fungsi yang krusial dan vital bagi kebutuhan umat Hindu di manapun berada. Peran seorang *Pemangku* sangat dibutuhkan oleh masyarakat dalam rangka pelaksanaan kehidupan beragama bagi umat Hindu dalam berbagai dimensi, baik dimensi sosial yang bersifat komunal dan horizontal dengan menjadi teladan bagi umat, contoh yang baik dari sisi *Susila* hingga mampu menjadi pembina bagi umat Hindu dalam menjadi masyarakat religius yang berakhlak baik serta pada dimensi spiritual yang cenderung bersifat vertikal antara Manusia dengan Tuhan, peran *Pemangku* sangat krusial

dalam menjadi jembatan penghubung antara relasi manusia dengan Tuhannya sebagai Imam Upacara atau lebih di kenal dengan *Manggala Upacara*.

Sejalan dengan menjadi seorang *Pandita* atau *Sulinggih*, menjadi seorang *Pemangku* atau *Pinandita* tidaklah mudah, sebagai Ikon dari realitas yang sakral, kehadiran *pemangku* selayaknya di bentuk melalui cara-cara yang sakral pula. Mulai dari kontruksi hingga struktur pembentukan *Pemangku* selayaknya melalui proses yang sakral dan dipimpin oleh seorang *Pandita* selaku ikon yang sakral pula. Keskaralan *Pemangku* dapat di telisik paling awal dari etimologi kata pembentuknya. *Pemangku* berasal dari bahasa jawa kuna dari kata “*pangku*” yang artinya menopang atau menyangga. Kata ini rupanya paralel dengan arti kata *Dharma* dari kata “*dhr*’ menjadi “*dhara*” yang artinya menyangga, hal ini bertautan terhadap kewajiban *Pemangku* yang sebagai ikon *Dharma* sekaligus menjadi figur dari perwujudan *Dharma* itu (*Sang Paragan Dharma*) . Kata “*pangku*” ini mendapat prefiks “*pa*” dan mengalami nasalisasi menjadi *Pamangku* yang akhirnya mengalami kesusaian dengan lafal orang Bali menjadi *Pemangku* .



Gambar 4. Peserta Kegiatan

Menurut *Lontar Widhisastra*, kata *Pamangku* diuraikan menjadi “*PA*” bermakna “*pastika Pasti*” yang artinya paham mengenai hakekat kesucian diri.”*MANG*” bermakna “*Wruh ring tata-titining Agama*” artinya paham mengenai pelaksanaan ajaran agama.”*KU*” bermakna “*Kukuh ring Widhi*” yang artinya teguh dan konsisten berpegangan pada aturan -aturan kebenaran yang berasal dari Tuhan atau *Ida sang Sang Hyang Widhi Wasa*.

Pemahaman Bahasa Sansekerta

Sebagai *Pinandita* mengenal huruf *Devanagari* dan bahasa *sansekerta* sangat penting karena hampir sebagian besar *mantra* yang dilantunkan menggunakan bahasa *Sanskerta*. Pengenalan ini diberikan dari awal yang yakni mengenal huruf dasar. Dengan pengenalan ini diharapkan nantinya para *pinandita* tertarik untuk belajar lebih dan mulai membaca dalam huruf *Dewanagari*. Dengan membaca teks secara langsung dari hurufnya tentu rasa dari *mantra* itu akan bisa ditemukan sehingga nantinya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang *mantra* yang dilantunkan pada saat memimpin upacara.

Meditasi

Salah satu kegiatan yang juga dilakukan adalah latihan meditasi. Meditasi merupakan kegiatan yang dapat mengurangi kecemasan. Hal tersebut telah dibuktikan oleh peneliti, seperti hasil temuan oleh Zen Meditation, dan hasil temuan oleh Transcendental Meditation. Namun, hasil kajian yang ada juga menunjukkan bahwa 33% -50% praktisi meditasi yang melaksanakan meditasi tanpa teknik yang betul akan mengalami peningkatan dalam tekanan darah, stress, kemurungan serta mudah marah. Hal tersebut menjadi pertimbangan pelaksanaan kegiatan ini.

Kegiatan meditasi memerlukan pelatih atau instruktur yang berpengalaman serta mampu memberi penjelasan untuk setiap keadaan. Meditasi merupakan salah satu teknik spiritual sebagai bagian dari agama Hindu. Teknik spiritual serupa juga terdapat dalam ajaran Budha yang dikenal dengan istilah yoga atau semadi. Esensi dari kegiatan meditasi adalah mengolah konsentrasi, pikiran, dan kesadaran pelakunya secara progresif. Sehingga dapat disebut bahwa meditasi merupakan suatu teknik pelatihan pemusatan pikiran dan konsentrasi untuk mewujudkan keseimbangan energi positif dan energi negatif dalam diri manusia sehingga dapat lebih waspada dan bijaksana (Merta Ada, 1999). Energi positif dalam pikiran muncul dan dibentuk oleh suatu kondisi yang mengarah pada hal-hal yang bersifat positif, seperti cinta kasih, keyakinan, kesadaran, ketenangan dan kebijaksanaan. Sementara itu, energi negatif dibangun dan diciptakan oleh kondisi pikiran yang selalu memunculkan rasa khawatir, sombong, keserakahan.



Gambar 5. Kegiatan Memberikan Pemahaman mengenai Latihan Meditasi

Latihan meditasi dilakukan dengan teknik *Aura Siwa*. Meditasi *Aura Siwa* ini adalah teknik khusus yang ditemukan dan dipraktikkan pada pengabdian masyarakat oleh Dr. Ni Putu Winanti, S.Ag., M.Pd. Para *Pinandita* diajak untuk duduk rileks dengan posisi punggung tegak. Kedua tangan mengambil posisi *jnana mudra* diletakkan di atas paha. Perlahan mata dipejamkan. Setelah beberapa saat, peserta diajak untuk melantunkan *mantra* “*Om Nama Siwaya*” dengan suara keras. Setelah beberapa saat *mantra* tersebut dilantunkan dengan berbisik. Selanjutnya *mantra* dilantunkan di dalam hati. Ini dilakukan dalam rangka menarika *Aura Siwa* yang demikian besar dari yang paling kasar sampai paling halus. Dengan ketiga

proses pelantunan *mantra* tersebut, diharapkan peserta mampu mengambil *Aura Siwa* dan meningkatkan kesadaran dan spiritual.

Cara umum melakukan meditasi dapat dilakukan dengan menutup kedua mata dan ambil napas lewat hidung, lalu embuskan perlahan. Lakukan hal ini selama beberapa menit sampai tubuh benar-benar rileks. Rasakan energi positif masuk ke tubuh dan saat menghela napas, bayangkan semua stres atau pikiran yang mengganggu ikut terbuang.

Meditasi *Aura Siwa* dilaksanakan dipimpin oleh seorang guru spiritual, Bhakta *Siwa/Ngiring Hyang Betari Lingsir*, sebagai penyalur energi/aura/sinar siwa yang keluar dari *lingam Siwa*. (**Bleesing**) dan memberi intruksi dalam proses meditasi dari awal sampai selesai)

- 1) Duduklah dengan sikap duduk padmasana (asana)
- 2) Mengatur nafas keluar masuk tiga kali (dengan mantra om ang namah ketika menarik nafas, om ung namah ketika menahan nafas, om mang namah ketika mengeluarkan nafas. Rilekskan seluruh tubuh pejamkan mata
- 3) Pusatkan pikiran pada linggam Siwa
- 4) Tarik nafas panjang hembuskan lantumkan mantra Omkara “Om.....”11 kali dengan suara lepas ...
- 5) Setelah melantumkan sebelas kali Omkara masuk ke Mantra/puja Siwa “ om namah Siwā....ya” 11 kali /lebih sesuai kalipatannya dengan suara **keras lepas.....**
- 6) Setelah melantumkan Mantra/puja Siwa “ om namah Siwā....ya” 11 kali /lebih sesuai kalipatannya dengan suara keras lanjutkan dengan melantumkan “ om namah Siwā....ya” 11 kali/lebih dengan suara lembut/nada menurun sampai pada **bisik bisik**
- 7) Setelah melantumkan “ Om Namah Siwā....ya” dengan bisik-bisik, masuk ketahap melantumkan “ Om Namah Siwā....ya” 11 kali /lebih/sesuai kalipatannya **di dalam hati** yang paling dalam tanpa suara (keadaan mono) diam tanpa keluar kata.
- 8) Bleesing Aura/Energi dari guru spiritual dengan mengangkat setengah tangan kanan dengan jari terbuka menghadap sisya/para bhakta sebagai penyalur aura/energi/pemberkatan Siwa.
- 9) Pikiran para bhakta lebih difokuskan ke linggam Siwa rasakan/lihatah Linggam Siwa Bersinar merah kekuning-kuningan terpancar disekeliling Linggam Siwa, setelah merasakan/melihat itu dengan kekuatan rohani, arahkan pikiran untuk menyerap aura/energi dari sinar linggam Siwa, arahkan ke ubun-ubun (*Siwa Dwara*) masuk dan sebar ke seluruh tubuh/cakra yang ada di dalam tubuh (penyucian Bhuwana alit) hingga berdampak pada getaran di dalam tubuh bagi yang bisa merasakan....pada saat seperti itu lantumkan terus “ Om Namah Siwā....ya” **di dalam hati...**
- 10) Serasa dipandang cukup melantumkan “ Om Namah Siwā....ya” **di dalam hati...** Tarik nafas Panjang hembuskan dengan meantumkan omkara Kembali “Om... “ 11 kali
- 11) Akhirri dengan mantra parama santhi (Om santih santih santih Om..)
- 12) Setelah itu mata tetap terpejam, gosokan kedua telapak tangan sampai terasa hangat, tempelkan di kedua kelopak mata, tangan kanan di mata kanan, tangan kiri di mata kiri, bukalah mata secara perlahan sadari diri bahwa telah selesai melakukan meditasi “*Aura Siwa*”

Meditasi *Aura Siwa* berakhir dilanjutkan dengan Dharmawacana/diskusi.

Manfaat yang diperoleh oleh Masyarakat

Secara keseluruhan, manfaat yang diperoleh oleh masyarakat adalah:

1. Masyarakat semakin memahami mengenai konsep Ketuhanan menurut Hindu
2. Masyarakat memahami bahwa selama ini tampak adanya kecenderungan orang lebih memberikan perhatian pada wujud suatu upakara yang akan dipersembahkan melalui

kegiatan pemberian materi acara agama hindu etika dalam mempersembahkan upacara yadnya

3. Mitra kegiatan yang berasal dari unsur *Pemangku* memahami Etika dan Praktik Kepemangkuhan yang akan menjadi landasan dalam pelaksanaan tugas-tugas mereka
4. Mitra memahami mengenai cara pelaksanaan meditasi, khususnya meditasi Aura Siwa.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di di Kelurahan Tonja Kecamatan Denpasar Utara oleh tim pengabdian Prodi Brahma Widya Pascasarjana Universitas Hindu Negeri IGB Sugriwa Denpasar telah berjalan sesuai dengan rencana. Pelaksanaan rangkaian acara pengabdian telah terlaksana dengan baik berkat bantuan dari semua pihak terkait, Selama proses pelaksanaan pengabdian, para peserta menyambut dengan baik pengabdian ini. Setelah kegiatan ini berlangsung diharapkan dapat memberdayakan *Pinandita* dalam memberikan penyadaran terhadap masyarakat luas tentang pentingnya pemahaman Teologi Hindu dan Yoga sehingga *Sraddha* dan *Bhakti* serta spiritual masyarakat semakin meningkat selain itu untuk meningkatkan pemahaman *Pinandita* tentang Teologi Hindu dan Yoga sehingga mampu memberikan makna yang tepat terhadap pelaksanaan keagamaan di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bapak Rektor UHN IGB Sugriwa Denpasar yang telah memberikan dana DIPA sehingga Pengabdian Prodi Magister Brahma Widya bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dra. Prof. Dr. Ida Bagus 1977/1998. Bhagawad Gita, Alih Bahasa & Penjelasan, diter-bitkan oleh Proyek Peningka-tan Sarana dan Prasana Kehi-dupan Beragama Tersebar di 9 (sembilan) Kabupaten Dati. II.
- Diatmaja, Drs.Ida Bagus. 1979. Silakrama, diterbitkan oleh Parisada Hindu Dharma Pusat.
- dja, G.,MA.,SH. 1984. Bhagawad Gita, (Pancama Weda, Copy Rigiit Reserved, Mayasari - Jakarta.
- dja, G.,MA.,SH., dan Jokorda Rai Sudhana,MA1976/1977. Manawa Dharmasastra, Pe- Penerbit CV Junasco, Jakarta.
- Tim Penyusun. 1996. Buku Pendidikan Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi. Penerbit Hanoinan Sakti Jkt.
- Tim Penyusun. 1980. Kamus Sansekerta - Indonesia Proyek Peningkatan Mutu Pendidikan Pemda Tk.I Bali.
- Tim Penterjemah.1987. Kekawin Ramayana I, Dinas Pendidikan Dasar Prop. Dati 1 Bali.
- 1985. Nitisastra dalam bentuk Kekawin, Proyek Penerangan, Bimbingan dan Dakwah/ Khut-bah Agama Hindu dan Buddha.
- Agastya Parwa : Transkripsi, Koleksi Tjokorda Raka Krisnu, Denpasar.
- Dewa Tattwa : Koleksi Ida Pedanda Putra Telaga, Geriya Banjarangkan Klungkung.
- Dewa Tattwa : Koleksi Ida Pedanda Putra Tembau, Geriya Aan Klung-Kung.
- Dewa Tattwa : Transkripsi, Koleksi Tjokorda Raka Krisnu, Denpasar.
- Indik Panca Wali Krama : Transkripsi, Koleksi Tjokorda Raka Krisnu, Denpasar.
- Yadnya Prakerti : Transkripsi, Koleksi Tjokorda Raka Krisnu, Denpasar.
- Tata Krama Pura : Transkripsi, Koleksi Tjokorda Raka Krisnu, Denpasar.
- Widhi Sastra : Koleksi Ida Pedanda Putra Telaga, Geriya Banjarangkan Klungkung.