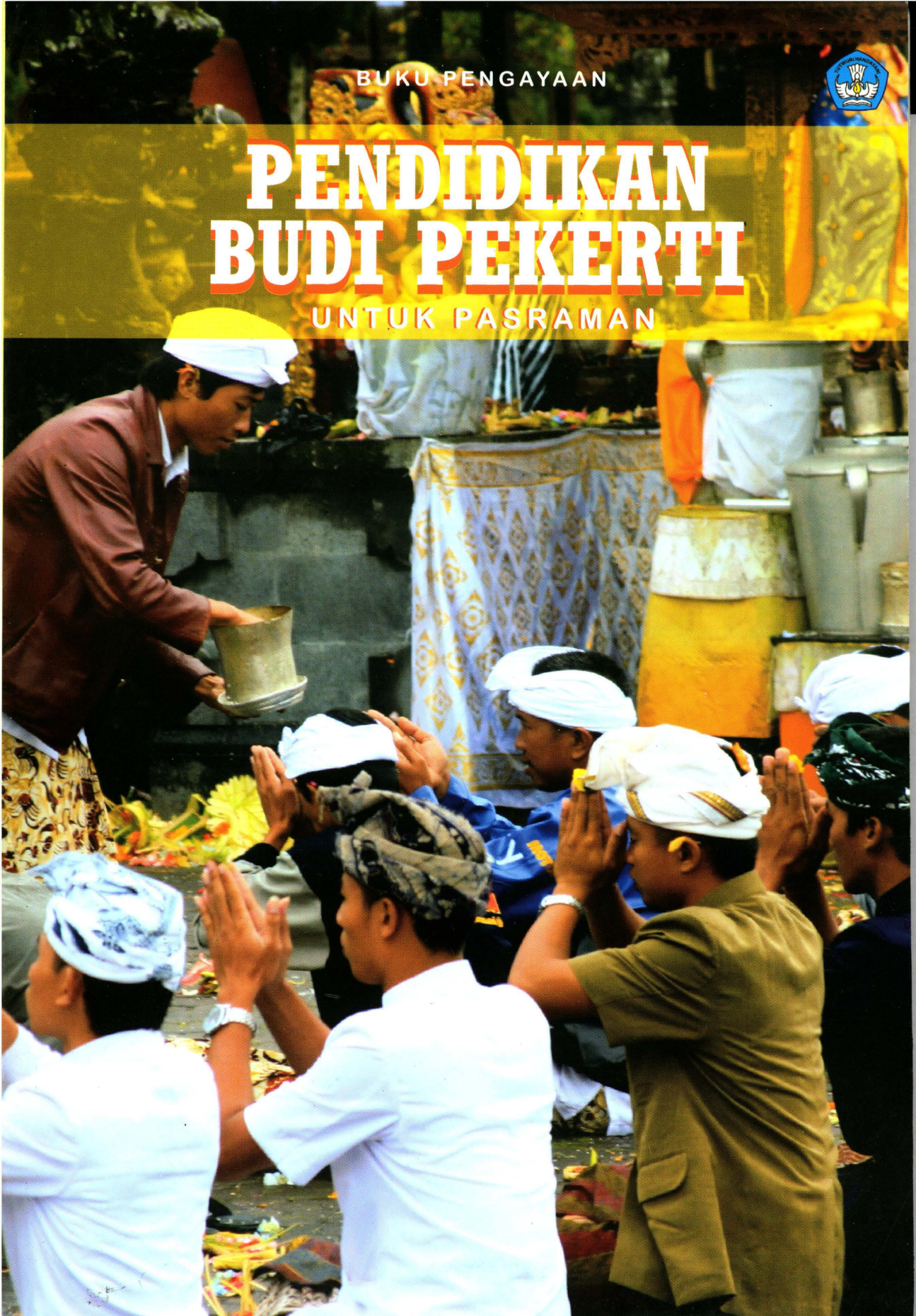
BUKU PENGAYAAN

PENDIDIKAN BUDI PEKERTI

UNTUK PASRAMAN



BUKU PENGAYAAN

PENDIDIKAN BUDI PEKERTI
UNTUK PASRAMAN

Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan
Badan Penelitian dan Pengembangan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2014

BUKU PENGAYAAN PENDIDIKAN BUDI PEKERTI UNTUK PASRAMAN

Konsultan:
Dr. Ade Makmur K, M.Phil

Tim Penyusun:
Dr. Ida Bagus Dharmika, M.A
Dr. Ir. E. Dewi Yuliana, M.Si.
Drs. I Gusti Ketut Widana, M.Si
I Kadek Satria, S. Ag
Dr. Drs. I Nyoman Raka, M.Pd
I Gde Widya Suksma, ST., M. Ag

Kontributor:
Siti Dloyana K, Ernayanti, Damardjati, M. Fadhlan, Robby A, Ria Andayani, Swety Firmanti, Bachrudin

Penyunting Bahasa:
Dr. Muji'zah

Tata letak:
Genardi Atmadiredja

Foto Sampul:
Dok. Puslitbang Kebudayaan

Penerbit
Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan
Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan, Balitbang, Kemdikbud
Jln Jenderal Sudirman-Senayan, Gedung E Lantai 19, Jakarta 12041

Diterbitkan pertama kali oleh
Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan
Jakarta, 2014

Cetakan Pertama, 2014

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagaian atau seluruh buki ini tanpa izin tertulis dari Penerbit
Perpustakaan nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Buku Pengayaan Pendidikan Budi Pekerti untuk Pasraman
. ---Jakarta: Puslitbang Kebudayaan, 2014
x+ 90 hlm: 17.6 x 24,9 cm
Bibliografi – Glosari
ISBN 978-602-14893-8-3

Sambutan Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan

Segala Puji dan Syukur tercurah hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa, Tuhan sekalian alam yang mengasihi dan menyayangi umat-Nya.

Tidak henti-hentinyan kita menundukkan kepala karena hanya dengan kehendak-Nya kita mampu mewujudkan keinginan dan cita-cita luhur untuk mendukung kegiatan budaya sekaligus sistem religi yang menjadi anutan masyarakat Bali. Dalam kesempatan ini, saya selaku Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan, Balitbang, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyambut baik, penerbitan buku yang menjadi pengayaan bahan ajar Pasraman.

Bertolak dari penelitian tahun 2012 tentang Desa Budaya di Bali, para peneliti dari Puslitbang memperoleh informasi yang sangat penting, selain hasil penelitian itu sendiri yakni peran desa budaya, juga rekomendasi yang bersumber dari kehendak para pemangku Desa Pakraman agar kegiatan ditindaklanjuti dengan Penguatan Pasraman sebagai Lembaga Pendidikan Adat , sebuah lembaga pendidikan adat yang hingga kini masih tetap dipertahankan eksistensinya, karena menjadi lembaga yang melestarikan nilai budaya dan membentengi tradisi dari masuknya nilai budaya asing.

Mencermati tindaklanjut kegiatan tersebut, Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan, sebagai lembaga yang mempunyai tugas dan fungsi pengembangan kebudayaan, termasuk di dalamnya mencari model dan alternatif untuk memfungsikan lembaga adat sebagai fungsi pendidikan nilai budaya bagi generasi muda, sudah tentu menyambut baik dan mengharapkan penyiapan bahan ajar ini berhasil diwujudkan.

Melalui serangkaian kegiatan dan kerja sama dengan Universitas Hindu Indonesia di Bali, dan dukungan dari Dinas Kebudayaan, Dinas Pendidikan, Majelis Utama Desa Pakraman, Majelis Madya, dan Majelis Alit, kepala desa Pakraman di seluruh Provinsi Bali, akhirnya buku pengayaan bahan ajar Pasraman dapat diwujudkan. Dukungan yang sangat berarti juga saya terima dari Dr. Ade Makmur Kartawinata M.Phil sebagai konsultan yang terus mendampingi peneliti selama

kegiatan berlangsung. Semoga kehadiran buku di tengah-tengah kehidupan tradisi Bali akan memberi manfaat yang sebesar-besarnya, sehingga bisa mendukung upaya Pemerintah Bali dalam mewujudkan Ajeg Bali.

Kepada saudara-saudara yang saya sebutkan di atas, saya sampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik saudara-saudara semua. Saya juga berharap agar kerja sama yang telah terbangun ini bisa berlanjut di kemudian hari, dengan mengembangkan budaya lainnya untuk kemajuan pembangunan kebudayaan Indonesia secara umum.

Jakarta, Desember 2014

Kepala,



Dr. Hurip Danu Ismadi M.Pd

SAMBUTAN KEPALA DINAS KEBUDAYAAN PROVINSI BALI

Om *Suastyastu,*

Dengan menghaturkan Sesantiangayu bagia, *atasa* sungkertawaranugraha Ida Sang Hyang Widi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, yang menyayangi dan mengasihi kita semua, dan telah memberikan anugerah kepada kita semua.

Mengacu kepada cita-cita bangsa Indonesia untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan membangun karakter yang sesuai dengan kepribadian Indonesia, tidak semata-mata mengandalkan pendidikan formal melalui lembaga sekolah, akan tetapi bisa diwujudkan dengan peran serta masyarakat sebagai pendukung Kebudayaan. Oleh karena itu integrasi antara pendidikan dan kebudayaan sebagai keseluruhan gagasan, perilaku dan hasil karya manusia sangat diperlukan dalam proses pembelajaran dan upaya adaptasi terhadap lingkungannya.

Masyarakat Bali, sekalipun berada di tengah perkembangan zaman yang ditandai dengan semakin meningkatnya peran teknologi komunikasi , namun tradisi yang diwarisi dari leluhurnya hingga kini tetap terpelihara dengan baik. Salah satu tradisi tersebut adalah *Pasraman* sebagai lembaga pendidikan adat yang didukung oleh warga desa adat "Pakraman". Secara harafiah, *Pasraman* merupakan lembaga pendidikan yang mentransmisikan berbagai pengetahuan "adat" seperti Budi Pekerti, Kesenian, ketrampilan dalam membuat perlengkapan upacara, dan elemen budaya Bali lainnya. Kegiatan *Pasraman,* pada umumnya diperuntukan kalangan muda, khususnya siswa sekolah antara kelas 4(empat) sampai dengan kelas 6(enam). Akan tetapi sesuai dengan perkembangan zaman, bukan hal yang mustahil apabila *Pasraman* juga dimanfaatkan untuk menyampaikan berbagai hal untuk kepentingan perbaikan kehidupan adat di Desa Pakraman.

Jika kita menyimak kondisi berbudaya masyarakat Indonesia umumnya, khususnya Bali dewasa ini keberadaan *Pasraman* sesungguhnya diharapkan mampu menjadi lembaga yang akan membentengi anak-anak dari pengaruh negatif nilai asing yang masuk hingga kesendi-sendi kehidupan keluarga. *Pasraman* yang dikelola oleh para pemangku adat di Desa Pakraman, diharapkan menjadi *oase* yang akan memberikan pengaruh positif dan siraman batin dengan nilai-nilai yang bersumber dari kearifan lokal Bali, sehingga dikemudian hari anak-anak itu akan tumbuh menjadi manusia yang memiliki kepribadian dan karakter yang kokoh sekalipun hidup ditengah-tengah globalisasi dengan nilai-nilai universal.

Dengan hadirnya, buku pengayaan untuk lembaga pendidikan adat *Pasraman,* sudah tentu metode pembelajaran di lembaga tersebut akan semakin terstruktur, karena ada pedoman yang mengarahkan para tutor ketika menyampaikan berbagai hal yang

berkaitan dengan adat istiadat kepada siswanya. Saya yakin buku pengayaan ini sangat bermanfaat untuk kemajuan dan perkembangan *Pasraman* dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, saya sangat menyambut baik hadirnya buku pengayaan adat "Pasraman" ini.

Kepada Pimpinan Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan, Balitbang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan seluruh jajarannya sebagai pihak yang menginisiasi kelahiran buku ini, Rektor dan para penulis dari Universitas Hindu Indonesia di Bali, Ketua Majelis Utama Desa Pakraman Provinsi Bali, Majelis Madya Desa Pakraman Kabupaten/Kota se-Bali dan Majelis Alit Oesa

Pakraman Kecamatan se-Bali Para PerbekeJ, Bendesa Desa *Pakraman* seJuruh Bali, baik selaku pribadi maupun sebagai Kepala Dinas Kebudayaan Provinsi Bali, saya menyampaikan penghargaan dan terima kasih atas dukungannya untuk bersama-sama menyelamatkan anak bangsa melalui pendidikan adat dan budaya, semoga Sang Hyang Wldhi Wasa membalas budi baik lbu dan Bapak semua.

Harapan saya, semoga kerja sama yang baik ini akan menjadi tonggak kebangkitan budaya Indonesia dalam menyikapi perubahan zaman, dan secara khusus saya juga menghimbau agar Buku ini menjadi salah satu pedoman untuk mewujudkan Bali yang Shanti Lan Jagadhita yang kita cita-citakan bersama.

Sekian dan Terima Kasih.

Om Shantih, Shantih, Shantih Om

Denpasar,24 Desember 2014

KEPALA DINAS KEBUDAYAAN
PROVINSI BALI

DINAS KEBUDAYAAN

KETUT SUASTIKA, SH.
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP. 19580105 198603 1 014

KATAPENGANTAR

Merupakan suatu kehormatan sekaligus penghargaan bagi Universitas Hindu Indonesia Denpasar telah dilibatkan dalam kerjasama penyusunan buku Budi Pekerti, pedoman pengayaan bagi Pasraman tingkat Sekolah Dasar yang dikelola Desa Adat di Bali. Tidak mudah memang mewujudkan suatu model buku Budi Pekerti berbasis ajaran Hindu, agar dalam penyusunannya tidak menimbulkan kesan sebagai buku agama Hindu.

Akan tetapi berkat kerjasama intens antara Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI dengan Universitas Hindu Indonesia Denpasar, telah berhasil diwujudkan buku Budi Pekerti dimaksud. Kehadiran buku Budi Pekerti ini menjadi penambah khazanah perbendaharaan kepustakaan materi ajar Budi Pekerti, sekaligus sebagai bahan pengayaan bagi Pasraman tingkat Sekolah Dasar yang kini kian tumbuh berkembang di Desa-Desa Adat di Bali.

Keberadaan buku Budi Pekerti ini tentunya akan semakin bemanfaat apabila pesan dan amanat di dalam buku ini dapat menjadi inspirasi dan motivasi untuk direalisasikan ke dalam sikap, perbuatan atau perilaku sehari-hari. Jika manfaat ini dapat dicapai, tentunya apa yang diharapkan dalam proses pembelajaran di Pasraman akan menampakkan hasilnya dalam kehidupan bermasyarakat di masing-masing Desa Adat di Bali.

Sebagai sebuah basil karya cipta, tentu tidak lepas dari cela, untuk itu dengan rasa lega, kami sangat berterimakasih jika mendapatkan masukan, saran ataupun kritik dari semua pihak guna penyempurnaan materi buku Budi Pekerti ini.

Denpasar, 22 Desember 2014

Universitas Hindu Indonesia Denpasar

Dr. Ida Bagus Dharmika, M.A

DAFTAR ISI

Sambutan
Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan.....iii

Sambutan
Kepala Dinas Kebudayaan Provinsi Bali.....v

Kata Pengantar.....vii

Daftar Isi.....ix

BAB I
TUHAN MAHASEGALANYA.....1
BAB II
SUSILAKEHIDUPAN.....9
BAB III
LIMA KEWAJIBAN.....27
BAB IV
HIDUP SEJAHTERA DAN BAHAGIA.....35

BAB I
TUHAN MAHASEGALANYA

Segala yang ada di dunia ini adalah ciptaan Tuhan. Tuhan disebut juga *Ida Sanghyang Widhi Wasa*. Tuhan adalah Mahasegalanya, Mahaada, Mahakuasa, Mahatahu dan Mahakarya. Tuhan disebut Mahaada karena Tuhan ada di mana-mana memenuhi seluruh alam semesta ini. Tuhan disebut Mahakuasa karena hanya Tuhan yang berkuasa atas seluruh ciptaannya. Tuhan disebut Mahatahu karena Tuhan mengetahui segala kejadian di dunia ini. Tuhan disebut Mahakarya karena atas karya Tuhanlah, dunia beserta segala isinya terus bergerak melangsungkan kehidupan tiada henti.

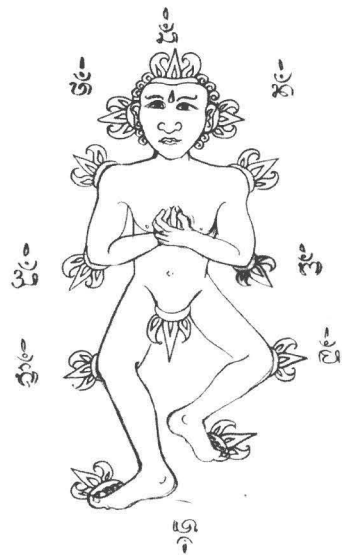
1. Tuhan Sang Pencipta

Alam yang indah ini adalah ciptaan Tuhan. Tuhan menciptakan seluruh makhluk, seperti tumbuh-tumbuhan, hewan, dan manusia. Tidak ada satupun manusia di dunia ini yang mampu menciptakan salah satu di antara makhluk hidup itu. Adakah di antara kita, teman, saudara atau dirimu sendiri yang mampu menciptakan pohon lengkap dengan bunga dan buahnya? Adakah di antara kita yang mampu menciptakan gajah, kuda, burung, bebek, ayam, dan hewan lainnya? Adakah di antara kita yang bisa membuat gunung, bukit, laut, danau, dan sungai? Pasti tidak bukan?

Bukti itulah yang memperlihatkan bahwa walaupun diciptakan Tuhan sebagai makhluk sempurna, manusia tetap memiliki keterbatasan. Sesungguhnya manusia tidak ada apa-apanya dan tidak berarti apa-apa di hadapan Tuhan. Manusia tetaplah manusia meskipun pintar sekalipun. Manusia tidak akan mampu menciptakan apa pun. Tanah, air, api, angin, dan langit atau ruang angkasa adalah ciptaan Tuhan yang

menyebabkan seluruh makhluk dapat melangsungkan kehidupannya di atas bumi ini. Manusia hanya bisa berbuat dan menciptakan segala alat perlengkapan dalam hidupnya yang bahan-bahannya sudah diciptakan Tuhan.

Lalu, siapakah yang mempunyai kekuatan mencipta, memelihara, dan kemudian mengembalikan seluruh ciptaan-Nya kembali ke asal mula?



Tuhan Mahabesar dan Tak Terpikirkan *Acintya*

Jawabannya adalah Tuhan. Tuhan adalah pencipta segala yang ada, alam semesta beserta segala isinya. Tuhan juga yang memelihara seluruh makhluk ciptaanya. Tuhan menyediakan makanan bagi setiap makhluk hidup di dunia ini. Semua makhluk hidup diciptakan untuk saling menghidupi makhluk lain. Tumbuh-tumbuhan menjadi makanan bagi binatang. Binatang bisa menjadi makanan bagi sesama binatang, sedangkan manusia bisa memakan tumbuhan dan juga binatang.

Tuhan Mahabesar dengan segala ciptaan-Nya. Itulah sebabnya sebagai hamba Tuhan, kita hendaknya patuh dan tunduk pada ajaran Tuhan. Tidak sepantasnya kita melanggar perintah Tuhan yang menyebabkan kita berdosa dan mendapat penderitaan.

2. Semua Manusia Bersaudara

Kehidupan bersama dalam suasana persaudaraan adalah dambaan kita semua. Namun, harapan itu tidak selalu dapat diwujudkan. Ada saja persoalan muncul dan seringkali menjadi masalah. Jika permasalahan tidak dapat diselesaikan, tidak jarang timbul pertengkaran, bahkan terjadi perkelahian. Hal itu terjadi karena sifat keakuan di antara kita masih belum bisa dikendalikan. Satu sama lain tidak ada yang mau mengalah. Semua pihak mau menang sendiri dan pihak yang satu bermaksud mengalahkan pihak lain. Apakah kalian mengalami persoalan demikian?



Semua Manusia Bersaudara

Jika kita menyadari, semestinya sikap permusuhan itu tidak boleh terjadi sebab sebenarnya semua manusia adalah bersaudara. Oleh karena bersaudara, sesama manusia harus saling mengasihi. Tuhan saja menciptakan semua makhluk dengan cinta kasih, mengapa kita tidak mencontoh sifat Tuhan yang Mahakasih itu? Bagaimana caranya? Caranya adalah di antara kita sebagai sesama manusia tidak boleh membeda-bedakan satu dan yang lainnya.

Meskipun di antara kita banyak perbedaan, suku bangsa, warna kulit, adat-istiadat, bahasa, agama, dan lain-lain, semua manusia adalah sama, berasal dari ciptaan Tuhan yang Mahakasih lagi Maha Penyayang.

Tuhan telah menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan pada diri manusia sesungguhnya untuk melengkapi kekurangan orang lain. Demikian pula sebaliknya, kelebihan orang lain adalah bagian penting untuk melengkapi kekurangan kita. Itulah sebabnya kita tidak boleh melihat orang lain dari perbedaaannya. Lebih baik kita memandang orang lain dari persamaannya sehingga di antara kita bisa selalu berjalan bersama-sama sebagai sesama saudara.

Jika ada di antara kita melakukan kesalahan semata-mata karena mereka lupa, kewajiban kitalah untuk mengingatkannya. Mereka yang mengalami penderitaan, kemiskinan, dan kebodohan adalah bagian dari kekurangannya yang menjadi kewajiban kita untuk membantu. Singkatnya, semua di antara kita adalah bersaudara. Dengan persaudaraan itulah, secara bersama-sama kita bisa melangkah untuk memajukan kehidupan ini, menuju kehidupan yang lebih baik, sejahtera dan bahagia.

3. Tanam Padi Panen Padi

Pernahkah kalian melihat para petani di sawah? Apakah yang mereka lakukan? Mereka menanam berbagai bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan kita selain untuk dijual. Apakah yang mereka tanam? Jika mereka menanam padi, pernahkah mereka memanen jagung? Tentu tidak. Jika menanam padi pasti yang dipanen adalah padi.

Itulah gambaran tentang akibat perbuatan yang akan selalu mendatangkan hasil. Apabila seseorang melakukan perbuatan baik, mereka akan mendapatkan kebaikan. Begitu pula sebaliknya, jika mereka melakukan kejahatan, mereka pun akan menerima hasil perbuatannya yang setimpal. Tuhan adalah saksi agung yang mampu mengetahui segala perbuatan manusia. Tuhan mencatat setiap perbuatan kita dan akan memberi imbalan sesuai dengan perbuatan yang dilakukan. Oleh karena itu, marilah kita selalu melakukan perbuatan baik dan benar. Dengan berbuat baik dan benar kehidupan kita akan selalu dilindungi dan diberkahi Tuhan.

Apakah landasan kita dalam berbuat:

1) setiap perbuatan hendaknya selalu berdasarkan ajaran kesusilaan,
2) lakukan perbuatan atau pekerjaan sebagai suatu kewajiban,
3) tidak mengharapkan hasil dari perbuatan atau pekerjaan yang dilakukan,
4) tidak menyakiti orang lain atau makhluk hidup lainnya,
5) tidak melakukan perbuatan yang merugikan orang lain,
6) selalu membuat orang lain senang,
7) saling mengasihi dan menyayangi, dan
8) saling menghargai dan menghormati.

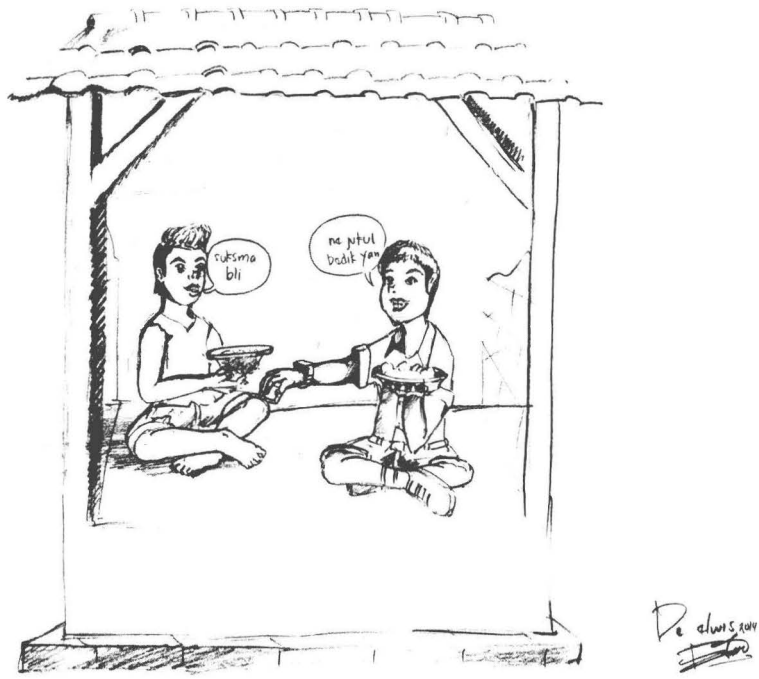


Apa yang Ditanam, Itu yang Dipetik

4. Mulai Berbuat Mulia

Setiap yang lahir ke dunia ini pasti akan kembali kepada sumbernya. Siapakah sumber asal mula kehidupan ini, tentunya Tuhan, bukan? Jika setiap orang dapat menjalankan ajaran atau perintah Tuhan, kelak akan dapat kembali pada Tuhan. Sebaliknya, kalau seseorang masih saja melakukan perbuatan tidak baik atau dosa, ia akan mengalami kelahiran kembali. Kembali pada kehidupan di dunia ini. Tujuannya untuk memperbaiki kembali perbuatannya agar tidak melakukan kesalahan dan dosa lagi.

Menyadari hal itu, kita sebagai hamba Tuhan sudah semestinya harus terus berusaha untuk selalu berbuat mulia. Caranya, dengan tidak henti-hentinya memperbaiki diri agar terhindar dari perbuatan salah atau jahat yang akan berakibat dosa yang menyebabkan kita akan mengalami kelahiran kembali ke dunia ini. Apa saja yang mesti dilakukan?



Kemuliaan dengan Berbagi

1) rajin berbakti ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, orang tua, dan para guru. Tuhan Yang Maha Esa telah menciptakan dan memelihara kehidupan kita. Kemudian orang tua melahirkan, merawat, dan mendidik kita sejak kecil hingga menjadi orang yang baik dan berguna. Lalu, guru di sekolah membuat kita bisa menulis, membaca, dan menghitung serta membimbing kita agar menjadi anak berbudi pekerti luhur.

2) menjaga dan memelihara alam lingkungan sebagai anugrah Tuhan. Keindahan alam pegunungan, hamparan sawah menguning, laut biru dengan pantainya, hutan dengan keasrian pepohonannya dan sebagainya adalah sederetan mahakarya cipta Tuhan yang dianugerahi kepada kita untuk dimanfaatkan, dirawat, dan dijaga kelestariannya.

3) selalu berbuat mulia, penuh kasih, dan saling menyayangi antarsesama manusia bahkan juga kepada makhluk hidup lainnya. Apa pun perbedaan kita, baik suku, ras, golongan, dan agama, semuanya adalah sama sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang patut kita jaga dan cintai.

5. Kembali kepada-Mu Tuhan

Ke manakah manusia pergi setelah kehidupan di dunia ini? Pernahkah kalian berpikir demikian? Manusia diciptakan Tuhan melalui perantaraan orang tua kita yang melahirkan. Selanjutnya, kita menjalani kehidupan ini dan pada akhirnya akan meninggalkan dunia ini. Pada saat itulah kita akan sadar bahwa segala yang ada di dunia ini dengan berbagai kehidupannya akan mengalami masa akhir, termasuk manusia dengan segala apa yang dimiliki. Setelah akhir kehidupan ini, pada saat meninggalkan dunia ini, apa yang kita miliki tidak akan dibawa.

Kehidupan dengan segala keadaannya, entah itu kebahagiaan ataupun penderitaan hanyalah sebagai pelengkap perjalanan hidup. Pada akhirnya semuanya akan kita tinggalkan. Oleh sebab itu, kita tidak perlu membanggakan apalagi menyombongkan diri tentang apa yang kita miliki yang sebenarnya bukan hak kita. Semua yang ada di dunia ini adalah milik Tuhan. Jalani hidup ini apa adanya sesuai petunjuk Tuhan. Namun demikian, kita harus tetap berusaha agar kehidupan ini menjadi lebih baik, lebih sejahtera, dan bahagia. Jadi, jalan terbaik bagi kita untuk bisa kembali pada Tuhan adalah dengan selalu patuh dan mengikuti ajaran-Nya serta menghindari larangan-Nya.

BAB II
SUSILA KEHIDUPAN

Kelahiran sebagai manusia adalah utama dan mulia. Artinya, manusia itu adalah makhluk utama dan mulia. Makhluk utama karena Tuhan memberikan anugerah pikiran (*idep*), gerak/tenaga (*bayu*), dan suara (*sabda*). Bandingkan dengan tumbuh-tumbuhan yang hanya mendapat anugerah gerak (*bayu*) dan hewan mendapat anugerah gerak atau tenaga (*bayu*) dan suara (*sabda*).



Selalu Menghormat dan Memberi Salam

Dengan kelebihan pikirannya, manusia bisa mempertimbangkan segala sesuatu se-

belum berbuat. Dengan pertimbangan pikiran itulah manusia dapat memilah dan memilih sesuatu yang baik dan benar serta yang tidak baik dan tidak benar. Manusia juga mulia karena sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna, manusia dapat memuliakan dirinya dengan selalu berbuat baik. Untuk menjaga keutamaan dan kemuliaan itu, manusia wajib melaksanakan ajaran kesusilaan dalam kehidupannya.

a) jika seekor kijang yang berbahagia dengan rumput dan buluh muda, perhiasan emas itu tidak berarti apa-apa.

b) seekor kera yang berbahagia dengan buah-buahan pada pohon-pohon kayu, mutiara itu tidak ada artinya.

c) seekor babi yang gembira dengan makanan yang sudah busuk, bau bunga harum itu tidak berarti apa-apa.

d) bagi manusia, susila kehidupan (dengan berbuat baik) itulah yang harus diutamakan dan dilakukan walaupun kadang-kadang tidak menggembirakan.

Susila kehidupan mengarahkan kita untuk selalu berbuat baik dan benar. Dalam susila kehidupan, kita diajarkan untuk menjalin hubungan bakti atau cinta kasih, tidak saja ke hadapan Tuhan, melainkan juga kepada sesama manusia dan alam serta lingkungan sekitar.

1. Deritamu Deritaku Juga

"Kita sesungguhnya satu, ia, mereka juga adalah kita, segala kekurangan mereka adalah bagian dari kita, aa adalah aku juga". Pernahkah di antara kalian mendengar ungkapan ini? Tentu pernah, bukan. Sesungguhnya kita lahir ke dunia yang sama, sebagai sesama makhluk ciptaan Tuhan yang berkewajiban untuk saling mengasihi dan membantu. Ibarat buah pisang yang banyak, namun hidup dalam satu pohon, atau butiran buah kelapa yang tumbuh dalam satu pohon, demikian juga manusia yang begitu banyak perbedaan, tetapi semuanya sama sebagai sesama makhluk Tuhan.

Teman, saudara, orang tua adalah mutiara-mutiara yang harus kita cintai meskipun masing-masing penuh dengan kekurangan. Itulah kesempatan bagi kita untuk membantu atau menolong agar mereka tidak jatuh pada keadaan yang membuat kehidupannya menderita.

"Deritamu adalah deritaku juga" adalah untaian kata indah yang mengajarkan kepada kita untuk saling memperhatikan orang lain. Mulai dengan menjaga perasaannya, lalu mengasihi dan menyayangi hingga siap membantu bila diperlukan. Mari kita belajar untuk turut merasakan penderitaan orang lain. Jika ada orang lain, entah itu saudara, teman, tetangga atau siapa pun yang sedang mengalami kesedihan, kesusahan atau penderitaan, belajarlah untuk turut merasakan penderitaan mereka.

Dengan turut merasakan penderitaan orang lain akan menumbuhkan keinginan untuk membantu atau memberi pertolongan. Perbuatan membantu orang lain, apalagi kepada orang yang sedang menderita adalah bagian dari bakti kita kepada Tuhan. Jadi, bakti kepada Tuhan tidak hanya dengan cara memuja dan menyembah Tuhan, tetapi dapat juga dengan turut merasakan penderitaan orang lain dan kemudian segera memberikan pertolongan.

Memberi pertolongan adalah bagian dari kebaikan kita untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. Jika orang lain menderita, kita juga turut merasakan penderitaannya. Sebaliknya bila orang lain bersenang hati, kita pun turut merasa senang. Kamu senang aku juga senang, kamu menderita aku juga menderita.



Membersihan Rumah dan Tempat Suci

2. Berpikir Positif

Manusia adalah makhluk berpikir. Apa pun bentuk perilaku manusia pastilah berawal dari pikirannya. Pikiran sebagai penggerak dari semua perkataan dan perbuatan. Pikiran disebut sebagai raja dalam diri manusia. Pikiran yang menentukan, apakah kita akan melakukan kebaikan atau sebaliknya melakukan kesalahan.

Karena pikiran menjadi pusat gerak perkataan dan perbuatan, kita harusnya selalu memurnikan pikiran kita. Salah satu caranya adalah dengan selalu berpikir positif.

Berpikir positif artinya mengarahkan pikiran agar selalu memikirkan hal-hal yang baik dan benar serta berguna. Seseorang yang selalu berpikir positif akan disenangi banyak orang karena senantiasa membawa kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Selain itu, orang yang berpikir positif dia akan selalu sehat sebab pikirannya selalu bersih dari hal-hal yang buruk. Mereka yang berpikir positif juga diliputi perasaan tenang dan damai. Sebaliknya, mereka yang selalu berpikir negatif akan membuat dirinya selalu gelisah, bingung, bahkan tubuhnya pun menjadi tidak sehat akibat pikirannya yang tidak sehat atau bahkan sesat.

3. Sopan Berbicara

"Dengan kata-kata kita akan bahagia, dengan kata-kata kita akan mendapatkan teman, dengan kata-kata kita bisa menderita, dan dengan kata-kata pula kita akan mendapatkan kematian". Pernahkah kalian mendengarkan kata-kata di atas? Ya, manusia dalam kesehariannya tidak bisa dilepaskan dari kata-kata. Manusia selalu berkata-kata untuk berkomunikasi dengan orang lain. Orang yang baik akan selalu berbicara dengan kata-kata yang sopan, lemah lembut, dan tidak menyakiti perasaan orang lain.

Dengan mengungkapkan kata-kata baik saat berbicara, kita bisa mendapatkan teman, bahkan kebahagiaan. Semua orang pasti akan senang dan bahagia jika memiliki teman yang pandai berbicara sopan. Kita sering menemui suatu masalah bisa diselesaikan dengan cara berbicara sopan. Kemarahan pun bisa juga diredam dengan mengucapkan kata-kata sopan yang menyejukkan.

Apakah kita sudah sopan dalam berbicara? Jika belum, mulailah dari sekarang berbicara dengan sopan karena berbicara sopan akan mendapatkan kebaikan dan kebahagaiaan. Sebaliknya, jika senang berbicara tidak sopan, apalagi berkata-kata kasar, kata-kata itu hanya akan membuat orang lain marah dan menimbulkan masalah sehingga bukan teman dan kebahagiaan yang didapat, tetapi penderitaan bahkan kematian pun bisa menimpa kita, gara-gara salah dalam perkataan.

4. Perilaku Santun

Apakah di antara kalian punya teman usil, suka mengejek, gemar menggganggu, dan senang memukul? Nah, orang seperti itulah yang disebut dengan orang yang berperilaku tidak baik dan tidak santun. Dalam kehidupan kita sehari-hari, perilaku demikian sangat tidak disukai karena hanya akan menimbulkan masalah dan mendatangkan penderitaan. Oleh karena itu, menjadi kewajiban kita untuk selalu berperilaku santun. Caranya berperilaku santun, di antaranya sebagai berikut

1) sebelum berbuat, pikirkan terlebih dahulu, apakah perilaku kita akan membuat orang lain senang, sedih, atau tersinggung.
2) jangan sekali-kali melakukan sesuatu yang membuat orang lain kesal, jengkel, atau marah.
3) selalu membuat orang lain senang dan bahagia, jangan sampai menyakiti perasaan atau fisik orang lain.
4) bersikaplah rendah hati, bukan rendah diri.

5. Tuhan Bersama Kita

"Tuhan adalah asal mula semua yang ada di alam ini". Semua makhluk adalah ciptaan Tuhan. Manusia adalah ciptaan Tuhan juga. Di dalam diri manusia terdapat Tuhan (*Brahman*) yang disebut dengan *Atman* (percikan sinar suci Tuhan). Oleh sebab itu, Tuhan yang disebut juga *Guru Swadhyaya* selalu ada dan hadir bersama kita. Manusia hanya seringkali tidak mengetahui dan tidak menyadari keberadaan Tuhan di dalam dirinya. Akibatnya manusia melupakan Tuhan yang telah memberikan bermacam anugrah kehidupan. Manusia yang melupakan Tuhan biasanya perilakunya menyimpang dari ajaran Tuhan. Agar tidak lupa kepada Tuhan, kita harus *"Pusatkan pikiranmu pada Tuhan, berbakti pada Tuhan, bersujud pada Tuhan, sembahlah Tuhan, dan jadikan Tuhan sebagai tujuan tertinggi, maka kita akan mencapai Tuhan"*. Apa saja yang dapat kita lakukan sebagai wujud bakti kepada Tuhan? Laksanakanlah hal-hal berikut

1) persembahan (*yadnya*) seperti menghaturkan sesaji (*banten*) berupa *canang, soda* atau *pajati*.
2) persembahyangan *Tri Sandhya* (persembahyangan tiga kali sehari dengan melantunkan puja-puji kebesaran nama Tuhan), dilanjutkan dengan *Panca Sembah* (bakti kepada para Dewata sebagai perwujudan Tuhan), dan
3) ucapkan doa-doa permohonan setiap akan melakukan suatu kegiatan.

Dengan cara persembahan dan persembahyangan serta berdoa, tentunya Tuhan akan selalu bersama kita. Saat kita melakukan sujud bakti itu hendaknya dijalankan dengan

1) rasa percaya dan keyakinan tinggi kepada Tuhan,
2) hati yang bersih dan suci, dan
3) sikap pasrah, tulus ikhlas, dan tanpa pamrih.



Rajin Sembahyang Bersama di Sekolah

Perbuatan menghaturkan persembahan dan melakukan persembahyangan serta berdoa itu akan memberi banyak manfaat, diantaranya

1) membersihkan pikiran kotor,
2) meningkatkan kesucian diri,
3) memurnikan hati,
4) melatih memusatkan pikiran,
5) mengendalikan emosi, ambisi, dan hawa nafsu,
6) menumbuhkan keharmonisan dalam kehidupan, dan
7) menjadi lebih rendah hati, tunduk, dan pasrah kepada kuasa Tuhan.

6. Patuh kepada Orang Tua

Anak yang baik selalu patuh pada orang tua. Salah satu bentuk patuh dan bakti pada orang tua disebut *guru rupaka*, yaitu bersikap patuh dan hormat pada orang tua, baik ayah maupun ibu. Orang tua (ayah dan ibu) dipandang sebagai perwujudan Tuhan di dunia. Dengan bersikap patuh dan hormat pada orang tua, berarti kita patuh pada Tuhan dan kita akan memperoleh kebahagiaan.

Zaman sekarang, sikap bakti kepada orang tua sudah sangat berkurang. Banyak orang tua merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai atau tidak dihormati oleh anak-anaknya. Bahkan, ada orang tua yang dititipkan di panti jompo karena dianggap sudah tidak berguna lagi. Keberadaan orang tua dianggap sudah memberatkan dan membebani kehidupan anak-anaknya.

Pantaskah seorang anak memperlakukan orang tuanya demikian? Sangat tidak pantas, bukan? Orang tua sudah melahirkan kita, merawat, membesarkan, kemudian menyekolahkan dan menjadikan kita orang berguna. Oleh karena itu keberadaan orang tua tidak ubahnya bagaikan Tuhan itu sendiri yang berada di tengah-tengah kita.



Sewajarnya seorang anak patuh dan hormat serta menghargai orang tuanya. Perilaku itu dapat ditunjukkan dengan cara

1) selalu memberi perhatian,
2) senantiasa menunjukkan rasa kasih sayang, dan
3) setiap saat merawat dan melayani kebutuhan hidupnya.

Bakti kepada orang tua wajib ditunjukkan, terutama pada saat mereka masih hidup dan memasuki masa tua. Pada waktu itu, mereka sudah tidak bekerja dan kondisi badan sudah tidak kuat lagi, bahkan sering sakit-sakitan. Mereka memerlukan perhatian dan curahan kasih sayang dengan memberikan perhatian yang dilandasi kasih sayang. Dengan begitu, orang tua sangat senang dan bahagia. Pada sadarnya orang tua tidak mengharapkan kemewahan hidup pada masa tuanya, tetapi hanya perhatian.

Sebenarnya setiap anak yang dilahirkan mempunyai hutang kepada orang tua yang disebut *pitra rna*. Hutang dalam hal ini bukan berupa hutang uang tetapi hutang kewajiban untuk berbakti kepada orang tua yang disebut juga *guru rupaka*. Caranya berbakti kepada orang tua bukan dengan memberi limpahan materi atau kemewahan hidup, tetapi memberikan perhatian, penghargaan, penghormatan, curahan kasih sayang, merawat, dan melayani orang tua semasa hidupnya.

"Jika bulan itu lampu pada waktu malam, surya itu lampu dunia di siang hari, darma (kebenaran) itu lampu ketiga dunia ini, maka seorang anak/putra yang baik itu adalah cahaya bagi keluarga". Bisakah kita menjadi cahaya yang membawa kebahagian bagi keluarga? Jika bisa, kita akan mendapatkan pahala berupa

1) pujian atas kebaikan (*kirti*),
2) kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia (*ayusa*),
3) kekuatan dan keteguhan (*bala*), dan
4) nama harum (*yasa*)

7. Hormati Guru

Jika Tuhan menciptakan semua makhluk di dunia, orang tua melahirkan kita di muka bumi, dan seorang guru juga dapat melahirkan seorang anak. Anak yang bagaimana yang dilahirkan guru? Anak yang semula tidak mengetahui apa-apa, setelah ia belajar dari guru, ia menjadi tahu sesuatu. Dari anak yang bodoh menjadi anak yang pintar-pintar, dari anak yang tidak baik menjadi anak yang baik, dan dari anak yang belum bermanfaat menjadi anak yang berguna. Dari situlah peran seorang guru yang mulia. Nasihat dan pelajaran patut dipahami dan ditiru. Oleh karena itu, jika orang tua dihormati layaknya sebagai Tuhan, seorang guru yang disebut *guru*

pengajian patut juga dihormati bagaikan Tuhan.

"*Orang yang mengajarkan ilmu keduniawian dan ilmu pengetahuan Weda, serta ilmu pengetahuan kerohanian dan ilmu pengetahuan lainnya, orang itulah yang pertama-tama wajib diberikan penghormatan*". Menghormati guru bukan berarti sang guru minta dihormati, apalagi disebut gila hormat. Hormat kepada guru merupakan kewajiban seorang siswa. Dengan jasa, pengabdian, dan pengorbanan guru, semua orang yang mau belajar dengan tekun, rajin, dan disiplin akan menjadi pintar dan beriman sebagai bekal menuju keberhasilan dalam kehidupan.

Bayangkan, jika di dalam kehidupan ini tidak ada guru. Dunia akan diliputi kegelapan pikiran (bodoh) dan tidak ada pikiran untuk maju menuju kehidupan yang sejahtera dan bahagia. Lihatlah sekarang, dengan jasa, pengabdian, dan pengorbanan seorang guru, pahlawan tanpa tanda jasa, ini lahirlah orang-orang sukses. Mereka ada yang menjadi bidan, perawat, dokter, polisi, tentara, jaksa, hakim, pengacara, notaris, pengusaha, menteri, dan presiden karena jasa para guru.



Hormat kepada Guru dengan Rajin Belajar

Lalu apa bentuk rasa bakti yang dapat ditunjukkan siswa kepada gurunya? Bakti itu dapat dimulai dengan menunjukkan

1) sikap hormat dan selalu menghargai,
2) mendengarkan setiap pelajarannya,
3) menjalankan nasihatnya,
4) memenuhi kewajiban sebagai siswa,
5) patuh dan tidak melawan perintah guru,
6) tidak bersikap kasar dan angkuh (*alpaka guru*),
7) suka membantu guru, dan
8) selalu ingat pada jasa, pengabdian, dan pengorbanan guru.

8. Taat Pada Pemerintah

Pemerintah adalah penyelenggara urusan kebangsaan dan kenegaraan. Pemerintah adalah pengayom dan pelindung segenap lapisan masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk menyelenggarakan urusan kebangsaan dan kenegaraan pemerintah membuat peraturan atau undang-undang yang mengatur hak dan kewajiban warga negara, di antaranya membayar pajak.

Pajak diperlukan sebagai pendapatan negara yang dipergunakan untuk modal pembangunan bagi rakyat di berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu setiap warga negara wajib patuh dan tunduk pada segala peraturan perundang-undangan negara. Ketaatan atau kepatuhan kepada pemerintah sama artinya berbakti kepada *guru wisesa.* Tanpa pemerintahan, nasib bangsa dan negara beserta rakyatnya akan sengsara dan tidak sejahtera. Pemerintah yang baik akan selalu memikirkan dan memperjuangkan nasib rakyat untuk kesejahteraan mereka. Pemerintah berkewajiban mengantarkan seluruh rakyatnya mencapai kehidupan yang adil, makmur, sejahtera, dan bahagia.

Selain hak, setiap warga negara juga memiliki kewajiban yang harus dilaksanakan. Kewajiban rakyat adalah turut membantu pemerintah dalam penegakan hukum. Penegakan itu di antaranya sebagai berikut

1) jika di jalan raya, kita wajib mematuhi rambu-rambu lalu lintas,
2) jika memiliki kendaraan bermotor, kita wajib membayar pajak,
3) jika telah bekerja atau punya usaha wajib, kita harus membayar pajak penghasilan, dan
4) jika membangun rumah, kita wajib mengurus izin mendirikan bangunan.

9. Pengendalian Diri

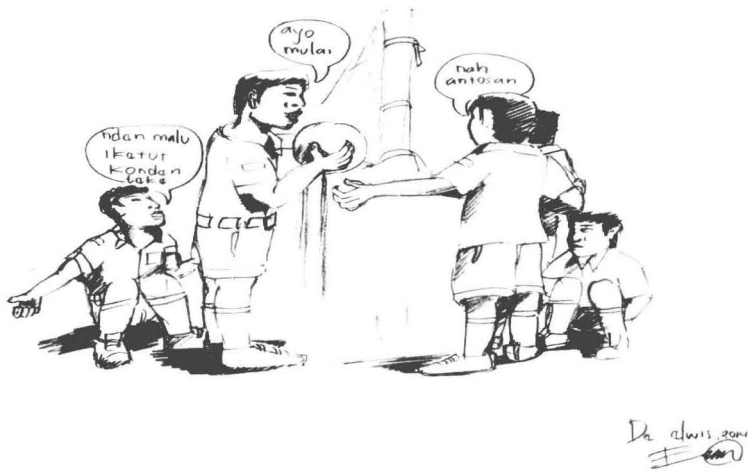
Manusia adalah makhluk sempurna karena Tuhan menganugerahkan pikiran, hati, dan badan. Pikiran digunakan untuk mempertimbangkan, hati untuk merasakan, dan badan untuk melakukan sesuatu. Agar pikiran, perasaan, dan perilaku dapat berjalan baik dan benar, diperlukan pengendalian diri. Ada beberapa ajaran yang dapat dijalani untuk menguatkan pengendalian diri, yaitu

1) *ahimsa* : welas asih, memiliki sifat kasih, tidak suka menyakiti perasaan atau fisik orang lain, apalagi membunuh,
2) *brahmacari* : memanfaatkan masa muda untuk tekun belajar, menuntut ilmu pengetahuan, dan ilmu kerohanian,
3) *satyam* : jujur atau tidak suka berbohong,
4) *asteya* : tidak suka mencuri, dan
5) *aparigraha* : tidak menerima sesuatu apa pun yang berasal dari perbuatan tidak baik.

Dengan pengendalian diri itu, perilaku kita akan selalu berada pada jalur yang benar dan baik. Dengan begitu kehidupan kita selalu dalam berkah Tuhan.

10. Mengekang Hawa Nafsu

Selain pengendalian diri, kita juga diwajibkan untuk mengekang hawa nafsu karena kalau hawa nafsu tidak bisa dikekang kehidupan kita akan berjalan dengan liar. Kita dapat terjerumus pada kehidupan yang salah dan sesat. Bentuk-bentuk sikap pengekangan hawa nafsu itu adalah seperti berikut



Tidak Ego dan Sportif

1) mengekang nafsu, ego, agar kita tidak mementingkan diri sendiri (*anresangsia*),
2) mengekang keangkuhan agar kita suka memaafkan kesalahan orang lain (*ksama*),
3) mengekang kebohongan agar kita tetap setia (*satya*),
4) mengekang kebencian agar kita lebih mengasihi sesama makhluk (*ahimsa*),
5) mengekang kesombongan agar kita dapat menasihati diri sendiri (*dama*),
6) mengekang kemarahan agar kita memiliki sifat penyayang (*priti*),
7) mengekang kebiasaan bohong agar kita lebih terbuka dan jujur (*arjawa*),
8) mengekang nafsu kotor agar kita memiliki hati yang bersih dan suci (*prasada*),
9) mengekang perkataan agar kita bisa bertutur kata manis dan sopan (*madurya*), dan
10) mengekang sifat kasar agar kita tumbuh kelembutan dan kerendahan hati (*mardawa*).

11. Perbaiki Mental

Setelah pengendalian diri dan pengekangan hawa nafsu, kewajiban kita selanjutnya adalah melakukan perbaikan mental agar semakin hari perilaku kita semakin positif. Cara memperbaiki mental, di antaranya adalah

1) selalu menyucikan diri lahir dan batin (*sauca*),
2) menentramkan hati agar tidak mudah resah (*santosa*),
3) tahan uji terhadap segala cobaan dan godaan (*tapa*),
4) terus belajar mendalami ilmu kesucian (*swadhyaya*), dan
5) rajin sembahyang dan mengucap doa untuk memuja kebesaran Tuhan (*iswara pranidana*).

12. Akhlak dan Moral yang Baik

Sebagai hasil pembelajaran diri dalam bentuk pengendalian diri, pengekangan hawa nafsu dan perbaikan mental, akhlak dan moral kita meningkat ke akhlak moral yang lebih baik. Akhlak moral yang baik ditandai dengan tampilan perilaku:

1) selalu iklas berkorban dan beramal demi kepentingan orang lain (*dana*),

2) tidak pernah berhenti melakukan pemujaan kehadapan Tuhan (*ijwa*),
3) tidak mudah menyerah, teguh, dan tahan terhadap segala keadaan (*tapa),*
4) selalu merenungkan Tuhan (*dhyana*),
5) bisa menahan diri, tidak mengumbar keinginan nafsu biologis (*upasthani-graha*),
6) membatasi diri dalam hal makan dan minum (*upawasa*),
7) berhati-hati dalam bertutur kata agar terucap dengan santun (*mona*),
8) membersihkan atau memurnikan hati dari segala kekotoran dengan jalan rutin sembahyang dan berdoa (*snana*),
9) disiplin dalam belajar (*swadhyaya*), dan
10) meneguhkan sikap untuk selalu taat akan sumpah atau janji (*brata*).

13. Bakti kepada Tuhan

Menyadari bahwa Tuhan itu adalah segala-galanya, sikap terbaik yang harus ditunjukkan sebagai umat beragama adalah dengan selalu berbakti kepada Tuhan. *"Selalu mengagung-agungkan Tuhan, berusaha dengan teguh memegang sumpah sujud kepada Tuhan dan dengan disiplin berbakti kepada-Ku"*, Perilaku itu wajib dilakukan manusia sebagai hamba Tuhan.

Tuhan adalah Mahabesar dengan segala ciptaan-Nya. Manusia yang mendapat kemuliaan dan kesempurnaan dari Tuhan mempunyai kewajiban menunjukkan rasa baktinya dengan teguh dan disiplin. Karena dengan rasa bakti itu, Tuhan akan selalu memberikan anugerah kehidupan dan memberikan perlindungan terhadap apa yang kita miliki. *"Mereka yang memuja Tuhan, selalu merenungkan Tuhan , Tuhan akan bawakan mereka segala apa yang kita tidak punya dan Tuhan akan lindungi segala apa yang kita miliki"*

Bakti kepada Tuhan tidak hanya ditunjukkan dengan melakukan upacara persembahan sesaji (*banten*) dan persembahyangan, tetapi sebaiknya diperlihatkan juga dalam bentuk bakti (pengorbanan dan pelayanan) kepada sesama dan makhluk hidup lainnya, seperti

1) memberi pertolongan atau bantuan kepada sesama manusia yang tertimpa masalah atau musibah, dan
2) memelihara, merawat, dan menyayangi makhluk lain, seperti tumbuh-tumbuhan dan binatang .



Memelihara dan Menyayangi dan Binatang

Dengan cara itu berarti kita telah menunjukkan rasa bakti kepada Tuhan. Tuhan Yang Mahakasih lagi Maha Penyayang dapat dipuja dengan cara mengasihi dan menyayangi makhluk lain sesama ciptaan Tuhan. Tuhan menciptakan semua makhluk adalah untuk saling menjaga, memelihara, dan menghidupi satu dengan yang lain demi keberlangsungan kehidupan makhluk di muka bumi ini.

14. Mencintai Sesama

"Wahai manusia, tiada yang besar dan tiada yang kecil di antara kalian, semua adalah saudara, majulah bersama demi kemajuan". Oleh karena itu lindungilah manusia dan makhluk lain (*dvepade catuspade*) dengan cara saling mencintai dan peduli, baik dalam suka maupun duka. Tugas kita adalah menumbuhkan rasa cinta di antara sesama manusia sehingga atas dasar cinta itu timbul perilaku yang saling mengasihi dan menyayangi. Hanya dengan saling mencintai, mengasihi dan menyayangi itulah, kehidupan manusia yang banyak perbedaan ini bisa berjalan dengan tenang, rukun, dan damai.

Teman, sahabat, keluarga, bahkan orang lain yang belum dikenal adalah saudara kita juga. Apa pun yang ada di dunia ini diciptakan Tuhan Yang Maha Esa beraneka rupa, bentuk, jenis, dan macam. Keanekaragaman ciptaan Tuhan itu tidak ubahnya seperti keindahan taman bunga. Karena isinya beraneka ragam, taman bunga itu menjadi indah mempesona.

Begitu pun keberadaan mahluk hidup lainnya, termasuk manusia, semuanya adalah bersaudara (*vasudhaiva kutumbakam*). Seluruh umat manusia adalah satu keluarga besar, satu sama lain tidak boleh saling membenci apalagi memusuhi. Semestinya kita bisa melihat jiwa (*atman*) sendiri dalam diri orang lain sesama ciptaan Tuhan. Dengan cara itu kita akan melihat orang lain seperti kita melihat diri sendiri dengan rasa cinta.

Meskipun manusia cenderung lebih mencintai dirinya sendiri, rasa cinta tertinggi seharusnya ditunjukkan adalah cinta kepada Tuhan, yaitu dengan cara mencintai sesama dan makhluk ciptaan Tuhan lainnya.



Menjaga Ketertiban dan Suasana Harmonis

15. Bersahabat dengan Alam

Sarvodaya adalah ajaran tentang kemakmuran bagi semua mahluk. Dalam ajaran itu dinyatakan bahwa alam beserta segala isinya adalah satu kesatuan yang saling menghidupkan. Jika alam rusak, semua makhluk akan mengalami kesulitan dalam hidupnya. Bahkan, ketika alam mengalami kerusakan parah, kehidupan di dunia ini pun tidak akan dapat berlangsung. Semua makhluk dapat mati lalu musnah.

Mengenai memelihara alam, kita perlu belajar dari kisah persahabatan antara Singa dan hutan yang menjalin hubungan dengan cara saling menjaga dan melindungi dari ancaman manusia yang suka merusak hutan. Singa bertugas menjaga hutan agar manusia tidak berani masuk dan merusak hutan. Hutan pun memberi pelindungan dengan menyediakan beraneka jenis makanan bagi Singa. Bayangkan, jika Singa tidak lagi bersahabat dengan hutan, lalu manusia dengan bebas masuk hutan, kemudian pohon-pohon besar ditebang. Seluruh isi hutan akan rusak dan Singa tidak lagi mempunyai tempat tinggal untuk berlindung, sampai akhirnya Singa pun diburu dan dibunuh manusia.

Kisah persahabatan Singa dan hutan ini memberi pelajaran bahwa tidak ada satu makhluk pun di dunia ini yang bisa hidup tanpa pertolongan makhluk lainnya. Apa jadinya, jika hutan terus dirusak, suhu di bumi pun akan terus bertambah panas. Karena suhu di bumi bertambah panas, bencana kekeringan pun datang menimpa manusia. Akibat bencana kekeringan, panen akan gagal dengan begitu tidak ada lagi sumber makanan. Lalu apa yang dapat dimakan manusia untuk melangsungkan kehidupannya?

Ketika hujan turun dan hutan sudah gundul, bukan berkah dan anugerah yang datang dan dinikmati dari air, melainkan musibah banjir yang membawa penderitaan bagi manusia. Apakah alam yang salah? Tidak, datangnya musibah seperti banjir lebih disebabkan oleh ulah manusia sendiri yang terlalu serakah mengambil dan memanfaatkan isi alam.

Jika hutan rusak, fungsi hutan untuk menyerap dan menyimpan air hingga menjadi mata air berubah menjadi air mata penderitaan manusia. Oleh karena itu, manusia sebagai makhluk yang tertinggi kedudukannya di antara makhluk hidup lainnya seharusnya menggunakan pikiran dan hatinya untuk bersikap hormat kepada alam, khususnya bumi. Bumi, tanah, dan air tempat kita berpijak merupakan kehidupan. Untuk itu, marilah kita bersahabat dengan alam, merawat bumi beserta segala isinya dengan rasa cinta.



Menjaga Alam dan Jangan Buang Sampah Sembarangan

BAB III
LIMA KEWAJIBAN

"*Sesungguhnya sejak dahulu dikatakan Tuhan telah menciptakan manusia melalui yadnya, dengan (cara) ini engkau akan berkembang, sebagaimana lembu perahan yang memerah susunya karena keinginanmu*". Demikian amanat kitab *Bhagawadgita* (III.10) yang maknanya mengajarkan kita bahwa dunia beserta segala isinya diciptakan Tuhan melalui *yadnya* (pengorbanan).

Menyadari bahwa manusia diciptakan Tuhan melalui *yadnya*, umat Hindu berkewajiban untuk melaksanakan *yadnya* yang pelaksanaannya dengan "membayar hutang" yang jumlahnya ada tiga yang disebut *tri rna*, yaitu:

1) *dewa rna*: hutang ke hadapan Tuhan beserta manifestasinya (*dewa*) yang telah menciptakan dunia beserta segala isinya
2) *pitra Rna*: hutang kepada para leluhur (*pitara*) yang telah melahirkan kita ke dunia
3) *rsi Rna*: hutang kepada para resi yang telah memberikan tuntunan suci kerohanian.

Dalam utang (*tri rna*) itu, umat wajib "membayar" dengan cara melaksanakan lima kewajiban yang disebut *panca yadnya*, yaitu:

1) *dewa rna* dengan melaksanakan *dewa yadnya* dan *bhuta yadnya*,
2) *pitra rna* dengan melakukan *pitra yadnya* dan *manusa yadnya*, dan
3) *rsi rna* dengan menjalankan upacara *rsi yadnya*.

Kata *yadnya* sebenarnya berasal dari akar kata kata *yaj* berarti 'kurban suci' pengorbanan atau persembahan. Dalam kaitan dengan *tri kerangka agama Hindu*, *yadnya* sering disandingkan dengan 'upacara' sehingga menjadi *upacara yadnya*. Up-

acara *yadnya* ini lebih menonjolkan praktik persembahan dalam bentuk menghaturkan sesaji (*banten*) yang biasanya disertai juga dengan acara persembahyangan.

Sebenarnya makna *yadnya* yang hakiki tidak terbatas hanya dalam bentuk persembahan sesaji (*banten*) semata. Ada makna *yadnya* lain yang tak kalah tinggi nilainya, yaitu

1) persembahan berupa ilmu pengetahuan untuk mengantarkan orang lain agar terbebas dari kebodohan,
2) pengorbanan harta benda (kekayaan), tenaga, pikiran, fasilitas, atau kesempatan untuk diberikan kepada orang lain yang memerlukan,
3) pelayanan atau pengabdian (*seva*) kepada orang-orang yang membutuhkan bantuan,
4) penghormatan kepada siapa saja, seperti menghormati orang lain, orang tua, pemimpin, orang suci, tempat suci, dan simbol suci lainnya, dan
5) pengendalian diri agar tetap teguh menjalankan kebenaran (*dharma*).

Makna *yadnya* yang selama ini dilaksanakan secara tradisi dengan persembahan sesaji (*banten*) ada baiknya dimaknai juga dengan melakukan perbaikan perilaku seperti yang diuraikan berikut ini.

1. Menjadi Manusia Dewa

Tuhan adalah pencipta seluruh makhluk hidup, tumbuh-tumbuhan, binatang dan manusia. Tuhan Mahabijaksana, menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki kedudukan paling tinggi. Itulah sebabnya manusia tergolong makhluk utama dan istimewa. *"Menjadi manusia itu sungguh utama karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara dengan jalan berbuat baik; demikianlah keistimewaaan menjadi manusia itu yang sungguh sulit diperoleh. Oleh karena itu, pergunakanlah kesempatan lahir menjadi manusia sebaik-baiknya sebagai tangga menuju surga"* (*Sarasamuscaya,* 5-6)

Bagaimana mempergunakan kesempatan sebagai manusia agar kelak mencapai surga? Caranya hanya dengan menjadikan diri manusia sebagai dewa. Tepatnya "menjadi manusia dewa" manusia yang berhasil menunjukkan perilaku kedewataan (*daivi sampat*). Ciri-cirinya kedewataan adalah

1) tidak gentar, suci hati, bijaksana,
2) mengabdi melalui ilmu pengetahuan, dermawan,
3) menguasai hawa nafsu, mau berkorban,
4) mempelajari kitab suci,

5) disiplin diri dan jujur;
6) tidak menyakiti, benar, bebas dari amarah,
7) tidak ada keterikatan, tenang, tidak memfitnah,
8) kasih sayang kepada semua makhluk,
9) tidak dibingungkan oleh keinginan,
10) lemah lembut, sopan dan berketetapan hati, dan
11) cekatan, suka memaaafkan (*Bhagawadgita*, XVI, 1-3)

Orang yang telah berhasil menampilkan perilaku kedewaatan inilah yang dapat disebut manusia dewa. Kehadiran para manusia dewa ini akan selalu membawa kesenangan dan kebahagiaan, tidak saja bagi dirinya dan keluarganya, juga bagi orang lain, bahkan seluruh makhluk di dunia ini.

2. Rsi Penerima Wahyu

Rsi atau resi dikenal sebagai penerima wahyu (ajaran) Tuhan. *Rsi* adalah manusia suci yang dipilih dan terpilih untuk menerima sabda Tuhan. *"Para Rsi adalah mereka yang memiliki atau memperoleh mantra Veda"* (*Kitab Nirukta*, II.11). Veda itu berisi ajaran Tuhan yang semula diterima para *Rsi*, kemudian diingat, lalu ditulis sebagai kitab suci. Kemudian kitab suci disebarkan kepada umat manusia untuk dijadikan pedoman dalam kehidupan. Dengan demikian seorang resi menolong umat manusia dengan menyebarkan ajaran Tuhan agar kehidupan kita tidak salah jalan (sesat). *"Dialah Rsi yang selalu menolong umat manusia" (Rgveda* : 10.26.5).

Kita hendaknya selalu dekat dengan orang-orang suci. Caranya dengan mempelajari kitab suci Weda agar sempurna (cerdas) pengetahuan kita sebab Weda itu sangat takut terhadap orang-orang yang sedikit pengetahuannya atau bodoh. Sabda Tuhan *"Wahai umat-Ku, yang sedikit pengetahuannya, janganlah datang kepadaku"* (*Sarasamuscaya*, 39).

Mempelajari kitab suci Weda adalah salah satu cara bakti kita kepada para resi atau orang-orang suci lainnya. Selain para resi yang tergolong orang suci, ada juga *pamangku* (*pinandita*) dan *sulinggih* (*pandita*) yang dalam kehidupan kita selalu menjadi penuntun sekaligus pemimpin pelaksanaan upacara *yadnya*.

Kepada orang-orang suci itu, kita patut menghormati, menghargai, dan memberikan pelayanan. Jika dekat dan sering bergaul dengan orang-orang suci, kita akan mendapat pahala yang baik, *"Mereka yang bergaul dengan orang suci akan terbebas dari kesengsaraan"* (*Canakya Niti Sastra*, IV. 2).

3. Menghormati Leluhur

Leluhur adalah mereka yang telah melahirkan keturunan dalam keluarga, mulai dari orang tua hingga anak cucu. Leluhur tidak lagi ada di dunia karena telah mendahului kita, meninggalkan dunia ini, dan kini berada di alam *dewa* (*swahloka*). Sebagai keturunannya, kita semua adalah pewaris leluhur *Iuanasah pitrvittasya rayo visurayah* (*Rgveda* : 1.73.9). Oleh karena itu, kita sebagai keturunannya diajarkan untuk tidak melupakan bakti kepada para leluhur (*tar malupeng pitra puja*).



Menghormati dan Memuja Leluhur agar Sejahtera

Kita wajib melakukan penghormatan atas jasa, pengabdian, dan pengorban para leluhur, di antaranya dengan menunjukkan rasa bakti. Wujud bakti itu antara lain dapat dilakukan di tempat suci milik keluarga yang disebut *sanggah* atau *marajan*.

Selain menghaturkan persembahan, seperti *canang, soda* atau *pajati*, kita juga dapat melakukan persembahyangan disertai pengucapan doa-doa. Harapannya, agar para leluhur yang sekarang berkedudukan sebagai *dewata* di alam *dewa* (*swahloka*) berkenan memberikan perlindungan kepada keturunannya dan memberikan anugerah berupa kehidupan yang penuh berkah, baik dalam bentuk keselamatan, kesejahteraan maupun kebahagiaan.

Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk bakti kepada leluhur dapat dilakukan dengan cara

1) menjaga nama baik leluhur,
2) menjaga nama baik keluarga, dan
3) menjalankan amanat atau petunjuk-petunjuk yang selalu menuntun kita ke arah kehidupan yang lebih baik dan benar.

"Wahai manusia, berjalanlah bersama-sama, berbicara dan berpikir bersama-sama. Para leluhurmu telah menjalani hal tersebut, demikian juga kalian wajib menjalankan hal tersebut" (*Rgveda*, 10.191.2).

4. Memanusiakan Manusia

Sesungguhnya dunia ini adalah rumah besar bagi semua manusia. Semangat kekeluargaan dalam rumah besar ini harus ditumbuhkan ke dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Contohnya adalah perilaku saling menghargai dan menghormati satu sama lain yang mendorong semangat memanusiakan sesama manusia.

Jika kesadaran "memanusiakan manusia" terus ditumbuhkembangkan, permusuhan tidak akan ada lagi di antara sesama manusia. Semua manusia bisa hidup rukun berdampingan. Semua manusia akan dapat merasakan indahnya hidup dalam perbedaan dan dalam suasana penuh kerukunan dan kedamaian. Sesungguhnya, manusia baru bisa disebut manusia apabila ia telah mampu memanusiakan manusia lainnya. Artinya, kita sudah memperlakukan orang lain secara manusiawi. Meskipun berasal dari keluarga berbeda-beda, dengan segala kekurangan, kelemahan, dan keterbatasan, semua manusia adalah sama, sama-sama ciptaan Tuhan. Mereka adalah saudara kita juga sehingga di antara manusia kita wajib saling mengasihi dan membantu dan tidak boleh saling membenci atau bermusuhan, apalagi saling menyakiti.

Memanusiakan manusia juga berarti cara ketika kita memperlakukan dan menjumpai teman, sahabat atau keluarga sendiri yang kehilangan sifat-sifat kemanusiaannya. Kita ingatkan agar kembali pada sifat dasar manusia yang selalu berpijak pada ajaran susila, kebaikan, dan kebenaran. Oleh karena itu, sesungguhnya *yadnya* atau pengorbanan tertinggi dalam ajaran *manusa yadnya* adalah kesiapan mengorbankan

kepentingan diri sendiri untuk membantu sesama yang dilandasi hati bersih, tulus ikhlas, dan tanpa pamrih. Jadi, *manusa yadnya* tidak cukup hanya dengan melaksanakan upacara persembahan sesaji (*banten*), tetapi jauh lebih penting dan bernilai lagi adalah rela berkorban untuk membantu atau menyelamatkan sesama manusia yang sedang mengalami kesedihan, kesakitan atau penderitaan, seperti

1) membantu orang miskin,
2) menolong dan melayani orang sakit, dan
3) menyelamatkan orang tertimpa musibah, dan lain sebagainya.

5. Alam Subur Hidup Makmur

Tuhan mencipta alam sebagai tempat seluruh makhluk berkehidupan. Jika alam dirawat, dijaga, dan dipelihara dengan baik, pasti alam menjadi subur. Kalau alam sudah subur, kehidupan semua makhluk pun akan makmur, akan hidup dengan senang, sejahtera, dan bahagia, *"Tuhan mencipta, memelihara, dan mengembalikan dalam keharmonisan yang menyenangkan, menyejahterakan, dan membahagiakan"* (*Atharvaveda* : 9.10.1).



Memelihara Sawah Demi Kebahagiaan

"Sesungguhnya, keinginan untuk mendapatkan kesenangan telah diberikan kepadamu oleh Tuhan karena yadnyamu, sedangkan ia yang telah memperoleh kesenangan tanpa menghaturkan yadnya sesungguhnya adalah pencuri" (*Bhagawadgita,* III, 12, 14).

Kita harus menyadari bahwa Tuhan Yang Maha Pemurah telah memberikan banyak anugerah, maka menjadi kewajiban kita untuk menjaga, merawat, memelihara alam ini agar kehidupan di dunia bisa tetap berlangsung dan anak cucu kita bisa diwarisi sesuatu untuk masa depan mereka.

Manusia yang mempunyai kelebihan pikiran, jadi tidak boleh hanya berpikir dan bertindak untuk mengambil isi alam demi kepentingan diri sendiri tanpa mau berbagi dengan sesama dan makhluk hidup lainnya. Jika itu dilakukan berarti manusia sama dengan pencuri, mengambil isi alam ciptaan Tuhan untuk kepentingan diri sendiri. Lalu apa yang harus dilakukan manusia? Jawabannya sederhana, sebagaimana diamanatkan di dalam kitab *Bhagawadgita,* III.14: *"Adanya mahluk hidup karena makanan, adanya makanan karena hujan, adanya hujan karena yadnya, adanya yadnya karena karma".* Ayat mengajarkan bahwa manusia harus *berkarma* atau berbuat nyata, yaitu menjaga kelestarian alam sehingga alam tetap subur dan membawa kemakmuran bagi seluruh penghuni bumi ini. Contoh perilaku itu adalah

1) melakukan penanaman pohon di lahan kosong, di rumah, di kebun, atau di hutan yang sudah gundul,
2) tidak menebang pohon sembarangan,
3) tidak merusak lingkungan alam beserta makhluk hidupnya,
4) tidak membuang sampah atau limbah seenaknya,
5) tidak mencemari sungai, danau, laut, dan pegunungan, dan
6) jangan membuat polusi udara, air, dan polusi lainnya.

Atas dasar itu, sebuah pengorbanan sejati dalam merawat alam ini tidak hanya cukup dengan melaksanakan upacara *bhuta yadnya*, tetapi melakukan *bhuta hita* yaitu menyejahterakan hidup semua mahluk agar kehidupan di muka bumi ini terus berlangsung secara berkelanjutan, dari satu generasi ke generasi berikutnya. Jika selama ini kita lebih banyak melakukan upacara *bhuta yadnya* dengan mengorbankan makhluk lain seperti tumbuhan dan binatang, dalam *bhuta hita,* kita justru mengorbankan keinginan dengan cara mengendalikan sifat "kebinatangan" kita, seperti tidak serakah atau berlebihan mengambil isi alam.

Tujuan *bhuta hita* itu adalah agar semua unsur alam yang disebut *panca mahabhuta* yang terdiri atas unsur tanah (*pertiwi*), air (*apah*), sinar atau cahaya (*teja*), udara atau angin (*bayu*) dan langit (*akasa*) dapat dijaga, dirawat, dan dipelihara kemurniannya tanpa terkena pencemaran. Jika amanat *bhuta hita* tidak dilaksanakan manusia, jangan terkejut, bencana alam dapat datang setiap saat, seperti banjir, tanah longsor, kebakaran hutan, dan keracunan, serta yang lainnya.

BAB IV
HIDUP SEJAHTERA DAN BAHAGIA

Kesejahteraan adalah harapan setiap manusia. Hidup sejahtera artinya manusia dapat hidup sebagaimana layaknya, dapat makan (pangan), menggunakan pakaian (sandang), dan mempunyai rumah (papan). Jika hidup sejahtera sudah terpenuhi, kebahagiaan pun dengan sendirinya akan datang. Kebahagiaan artinya kehidupan kita sudah diliputi suasana hati yang aman, nyaman, tenteram, rukun dan damai. Oleh karena itu, kehidupan manusia tidak cukup hanya berhasil mencapai kesejahteraan, tetapi harus juga diliputi rasa bahagia yang diberkahi Tuhan.

1. Tuhan Sang Penolong

Siapakah di antara kalian yang sudah hidup sejahtera dan bahagia? Semoga kita semua hidup sejahtera dan bahagia! Siapakah yang membuat kita bisa hidup sejahtera dan bahagia? Jawabannya adalah Tuhan. Tuhan adalah penyebab semua yang ada di dunia yang kita nikmati, baik kesejahteraan maupun kebahagiaan. Mengapa Tuhan? Tuhan adalah Sang Penolong.

Adakah di antara kalian yang suka menolong? Pasti banyak bukan? Orang-orang yang suka menolong adalah mereka yang memiliki sifat seperti Tuhan sebab Tuhan adalah Maha Penolong. Di dunia ini kita dapat menikmati isi alam untuk kesejahteraan dan kebahagiaan hidup adalah berkat Tuhan. Tuhanlah yang memberikan semuanya. Tuhan selalu memberikan pertolongan kepada semua makhluk ciptaannya. Oleh sebab itu *"Seseorang yang menerima Tuhan sebagai segalanya, ia tidak akan pernah hancur. Tuhan akan selalu menjadi penolong bagi semua umatnya yang meyakini bahwa Tuhan itu adalah segala-galanya. Kita tidak akan hancur, kalau kita yakin dan bersyukur bahwa Tuhan selalu ada dalam diri untuk memberikan pertolongan"* (*Rgveda*, 1.91.8). Sifat Tuhan sebagai Sang Penolong dapat kita contoh dalam kehidupan sehari-hari, seperti

1) selalu melihat orang lain sebagaimana kita melihat diri sendiri,
2) menganggap orang lain sebagai saudara,
3) mudah tergerak untuk menolong orang lain yang sedang menghadapi masalah atau tertimpa musibah, dan
4) menolong orang lain atau bahkan makhluk lain sebagai bagian dari bakti kita kepada Tuhan.

Hanya dengan cara itulah kita berharap semoga semua orang berbahagia, dan semoga semua penghuni dunia beserta segala isinya dapat hidup sejahtera dan bahagia atas pertolongan Tuhan" (*sarva janah sukhino bhavantu, samastha loka sukhino bhavantu*).

2. Merawat Pura

Setiap hamba Tuhan mempunyai tempat kita bertemu Tuhan. Tempat itu adalah pura, tempat suci, tempat Tuhan beristana. Kita wajib datang ke pura untuk mendekat, bertemu, bersujud, memuja dan memuji, kemudian menghaturkan persembahan dan melakukan persembahyangan. Di pura yang disucikan itu kita bisa berbakti seraya mengadu dan memohon pertolongan atau meminta anugerah. Sebagai tempat suci, pura mempunyai dua fungsi, yaitu sebagai tempat suci untuk memuja Tuhan beserta segala manifestasi-Nya yang disebut *dewa* dan sebagai tempat suci untuk memuja leluhur yang telah disucikan yang disebut *Ida Bhatara- Bhatari.*



Memelihara Kelestarian Tempat Suci

Di dalam pura umat Hindu, umat Hindu dapat menjalankan kewajiban baktinya yang berkaitan dengan

1) menghaturkan persembahan (sesaji atau *banten*),
2) melakukan persembahyangan,
3) mengucapkan doa-doa permohonan,
4) melakukan meditasi atau samadi, dan
5) menjalin hubungan sosial kemasyarakatan di antara sesama umat.

Pura merupakan tempat suci, maka setiap umat wajib merawat, memelihara, dan menjaga kesucian pura. Dengan tetap menjaga kesuciannya, Tuhan Yang Mahasuci akan senantiasa memberikan pancaran sinar sucinya kepada umatnya. Menjaga kesucian pura dapat dimulai dengan

1) melakukan kegiatan kebersihan secara rutin,
2) merawat keutuhan bangunannya,
3) memelihara keasrian lingkungannya,
4) menanam pepohonan atau tumbuhan, baik yang berbunga maupun berbuah,
5) rutin melakukan kegiatan persembahyangan, dan
6) setiap waktu tertentu menghaturkan persembahan (*yadnya*)

Dengan cara itu, keberadaan pura sebagai tempat suci akan selalu memberikan sinar suci bagi tetap terangnya hati dan nurani umat. Dengan hati nurani yang terang itu, umat akan selalu dituntun ke jalan hidup yang baik dan benar serta selalu berada dalam pelindungan Tuhan.

3. Rajin Sembahyang

Salah satu kewajiban penting sebagai hamba Tuhan adalah melaksanakan perintah-Nya untuk menjalankan sujud bakti. Sujud bakti kepada Tuhan dilaksanakan melalui cara persembahan (menghaturkan sesaji atau *banten*) dan dengan cara persembahyangan. Cara persembahyangan termasuk bentuk bakti kepada Tuhan yang paling mudah, murah, dan penuh berkah.



Rajin Sembahyang dan Kesehatan Jasmani dan Rohani

Bagi umat Hindu, manusia diwajibkan untuk menjalankan kewajiban sembahyang tiga kali sehari yang disebut *tri sandhya,* dengan tujuan sebagai berikut

1) sembahyang pagi hari untuk menguatkan keimanan.
2) sembahyang siang hari untuk melancarkan rejeki.
3) sembahyang malam hari untuk menyelamatkan kita dari kesalahan dan perbuatan dosa.

Selain melaksanakan persembahyangan, akan baik sekali jika disertai dengan mengucapkan doa-doa permohonan. Doa permohonan itu tidak harus diucapkan

dengan bahasa *weda* (bahasa Sanskerta). Jika belum bisa atau belum hafal, kita dapat juga mengucapkan dengan bahasa sehari-hari. Tuhan Mahatahu, dengan bahasa apa pun, atau tanpa menggunakan kata atau bahasa sekalipun meski diucapkan dalam hati, Tuhan sudah mengetahuinya. Doa pemohonan harus dilandasi dengan hati yang bersih, tulus ikhlas, dan pasrah pada kehendak Tuhan. Di bawah ini *mantram tri sandya* yang wajib diucapkan pada saat sembahyang:

Mantram Tri Sandya

Om Bhur Bvah Svah
Tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah pracodayat

Ya Tuhan! Kau penguasa ketiga dunia
Kami memusatkan pikiran pada kecemerlangan
dan kemuliaan Hyang Widhi
Semoga Ia berikan semangat pikiran kita

Om Narayana evedam sarvam
yad bhutam yacca bhavyam
niskalanko niranjano
nirvikalpo nirakyatah
suddho deva eko
Narayano na dvit'yo sti kascit

Ya Tuhan! Narayana adalah semua ini
yang telah ada dan yang akan ada
bebas dari noda, bebas dari kotoran,
bebas dari perubahan, tak dapat digambarkan
sucilah Narayana
Ia hanya satu tidak ada yang kedua

Om Tvam sivah tvam mahadevah
Isvarah paramesvarah
Brahma Vishnusca Rudrasca
Purusah Parikirtitah

Ya Tuhan! Engkau dipanggil Siwa, Mahadewa,
Iswara, Parameswara,
Brahma, Wisnu, Rudra,
dan Purusa

Om Papoham papakarmaham
Papatma papasambhavah
Trahi mam pundarikaksa
Sabahyabhyantarah sucih

Ya Tuhan! Hamba ini papa, perbuatan hamba papa
Diri hamba papa, kelahiran hamba papa
Lindungilah hamba
Hyang Widhi, sucikanlah jiwa dan raga hamba

Om Ksamasva mam Mahadeva
Sarvaprani hitankara
Mam moca sarva papebyah
Palayasva sada Siva

Ya Tuhan! Ampunilah hamba Hyang Widhi
yang memberikan keselamatan
kepada semua makhluk
bebaskan hamba dari segala dosa, O Hyang Widhi

Om Ksantavyah Kayikodosah

Ksantavyo vaciko mamah

Ksantavyo manaso dosah

Tat pramadat ksamasva mam

Ya Tuhan! Ampunilah dosa perbuatan hamba

Ampunilah dosa perkataan hamba

Ampunilah dosa pikiran hamba

Ampunilah hamba dari segala kelalaian hamba

Om Santih Santih Santih Om

Ya Tuhan! Semoga damai, damai, damai, Ya Tuhan!

Setelah selesai melakukan tri sandya, kita mlakukan *kramaning sembah*, dengan urutan sebagai berikut

1. Pertama sembah tanpa sarana, *Om àtmà tattwàtmà sùddha màm swàha*

Artinya: Oh Hyang Widhi, atma atau jiwa dan kebenaran, bersihkanlah diri hamba

2. Kedua dengan menggunakan bunga berwarna putih, kita ucapkan

Om Adityasyà param jyoti
rakta tejo namo'stute
sweta pankaja madhyastha
bhàskaràya namo'stute

Artinya: Oh Hyang Widhi, sinar Hyang Surya Yang Mahahebat. Engkau bersinar merah, hamba memuja-Mu. Hyang Surya yang beristana di tengah-tengah teratai putih. Hamba memuja-Mu yang menciptakan sinar matahari berkilauan.

3. Ketiga dengan menggunakan *kewangen* atau bunga warna-warni dan mengucapkan :

Om nama dewa adhisthanàya
sarwa wyapi wai siwàya
padmàsana eka pratisthàya
ardhanareswaryai namo namah

Artinya: Oh Hyang Widhi, yang bersemayam pada tempat yang luhur, kepada

Hyang Siwa yang berada di mana-mana, kepada dewata yang bersemayam pada tempat duduk bunga teratai di suatu tempat, kepada *Ardhanaresvari* hamba memuja.

4. Keempat dengan *kewangen* atau bunga warna-warni, kita mengucapkan

Om anugraha manoharam
dewa dattà nugrahaka
arcanam sarwà pùjanam
namah sarwà nugrahaka
Dewa-dewi mahàsiddhi
yajñanya nirmalàtmaka
laksmi siddhisca dirghàyuh
nirwighna sukha wrddisca

Artinya: Oh Hyang Widhi, pemberi anugrah, anugrah pemberian dewata, pujaan dari segala pujaan, hamba memuja-Mu sebagai pemberi segala anugrah. *Kemahasiddhian* dari para dewa dan dewi berwujud *yadnya* suci. kebahagiaan, kesempurnaan, panjang umur, bebas dari rintangan, kegembiraan dan kemajuan rohani dan jasmani.

5. Kelima, kembali dengan tanpa sarana dan mengucapkan
Om Dewa suksma paramà acintyà ya nama swàha. Om Sàntih, Sàntih, Sàntih, Om
Artinya: Oh Hyang Widhi, hamba memuja-Mu yang tidak terpikirkan. Semoga damai, damai, damai selalu.

Puja untuk Pura Paibon, Pura Kawitan dapat dilakukan pada Kramaning Sembah ke tiga dengan *kewangen* atau bunga warna-warni:

Om Brahmà Wisnu Iswara dewam
Tripurusa suddhàtmakam
Tridewa trimurti lokam
sarwa wighna winasanam

Artinya: Oh Hyang Widhi, dalam wujud-Mu sebagai Brahma, Wisnu, Iswara, Dewa Tripurusa Maha Suci, Tridewa adalah trimurti, semogalah hamba terbebas dari segala bencana.

Puja untuk Pura Kahyangan Tiga Pura Desa dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan kewangen atau bunga warna-warni:

Om Isanah sarwa widyànàm
Iswarah sarwa bhùtànàm,
Brahmano' dhipatir brahmà
Sivostu sadàsiwa

Artinya: Oh Hyang Widhi, Hyang Tunggal, Yang Maha Kuasa menguasai semua

makhluk hidup. Brahma Maha Tinggi, selaku Siwa dan Sadasiwa.

Puja untuk Pura Kahyangan Tiga Pura Puseh dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan kewangen atau bunga warna-warni:

Om, Girimurti mahàwiryyam,
Mahàdewa pratistha linggam,
sarwadewa pranamyanam
Sarwa jagat pratisthanam

Artinya: Oh Hyang Widhi, disebut Girimurti Yang Maha Agung, dengan lingga yang jadi stana Mahadewa, semua dewa tunduk pada-Mu.

Puja untuk Pura Kahyangan Tiga Pura Dalem dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan kewangen atau bunga warna-warni:

Om, catur durgà mahàsakti
Catur asrame Bhatàri
Siwa jagatpati dewi
Durgà masarira dewi

Artinya: Oh Hyang Widi, sakti-Mu berwujud Catur Dewi, yang dipuja oleh catur asrama, sakti dari Ciwa, Raja Semesta Alam, dalam wujud Dewi Durga.

Puja untuk Pura Prajapati dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan *kewangen* atau bunga warna-warni:

Om Brahmà Prajàpatih srestah
swayambhur warado guruh
padmayonis catur waktro
Brahmà sakalam ucyate

Artinya: Oh Hyang Widi, dalam wujud-Mu sebagai Brahma Prajapati, pencipta semua makhluk, pemberi anugerah mahaguru yang bersthana dalam bunga teratai, memiliki empat wajah dalam satu badan, Hyang Brahma Maha Agung.

Puja untuk Pura Segara/di Pantai dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan kewangen atau bunga warna-warni:

Om Nagendra krùra mùrtinam
Gajendra matsya waktranam
Baruna dewa masariram
sarwa jagat suddhàtmakam

Artinya: Oh Hyang Widhi, dalam wujud-Mu menakutkan sebagai raja para naga, raja gagah yang bermoncong ikan, Engkau adalah Dewa Baruna yang maha suci, meresapi dunia dengan kesucian jiwa, hamba memuja-Mu.

Puja untuk Pura Ulun Danu/Ulun Suwi dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan *kewangen* atau bunga warna-warni:

Om Sridhana dewikà ramyà
sarwa rupawati tathà
sarwa jñàna maniscaiwa
Sri Sridewi namo'stute

Artinya: Oh Hyang Widhi, Engkau hamba puja sebagai Dewi Sri yang mahacantik, sumber dari kekayaan yang memiliki segala keindahan. Ia adalah benih yang maha mengetahui. Oh Dewi Sri, hamba memuja-Mu.

Puja untuk Dewi Saraswati dapat dilakukan pada Kramaning Sembah III dengan *kewangen* atau bunga warna-warni,

**Catatan : Puja dapat dipilih satu sloka atau digabung dari beberapa sloka, kecuali sloka yang terakhir untuk penutup.*

Om Saraswati namostubhyam
Warade kama rupini
Sidhir astu karaksami
Sidhir bhawantu sadham

Oh Hyang Widhi dalam wujud-Mu sebagai Dewi Saraswati, pujaan kami yang berwajah cantik, indah berandeng
Berkuasa mempengaruhi kami
Selalu berkuasa pada serba dunia

Om Pranamya sarwa dewanca
Paramãtma nama wanca
Rupa sidhi karoksabet
Saraswati nama myaham

Artinya: Oh Sang Hyang Saraswati, yang dihormati oleh semua dewa dewi
Karena engkau adalah brahman yang dimuliakan
merupakan wujud yang kuasa
Kami muliakan Engkau dengan gelar Saraswati

Om padma patram wimalaksmi
Padma kçara nandini
Nityam padma laya dewi
Tubhyam namah Saraswati

Artinya: Oh Sang Hyang Saraswati, Engkau suci bersih bagai daun bunga teratai
Berambut indah bagai sari bunga teratai
Selalu ada di sekitar padma

Patut dihormati sebagai sumber ilmu pengetahuan

Om Brahma putri maha dewi
Brahmanye Brahma nandini
Saraswati sajñna yani
Praya naya Saraswati

Artinya: Oh Putri Sang Hyang Brahma, Engkau Dewi Yang Mahaagung
selalu ada bersama Brahma
diberi gelar Saraswati yang indah
mengatur semua mahluk

Om kawyam wyakaranam tarkham
Weda çastram puranakam
Kalpa sidhini tantrani
Twam prasadat karoksabet

Artinya: Oh Sang Hyang Saraswati, Engkau mengubah segala ilmu *tattwa*
Weda dan sastra, purana-purana, serta ilmu tantra
yang menjiwai dan berkuasa sepanjang jaman
Engkaulah penciptanya

Om sulabha twam swara mantra
Irabheyam phalakam para
Sarwa kleça winaçanam
Santhi twam sanggatot manam

Artinya: Oh Sang Hyang Saraswati, atas anugrah-Mu semoga doa kami menjadi
bertuah, mendatangkan segala kebaikan untuk seluruh dunia
Semoga batin yang cemar dan kotor menjadi musnah
Semoga damai dan bersatu batin kami kepada-Mu

Om etani sarwa karmani
Sarwa roga winaçanam
Twam aham sarwa sidhyantu
Sarwa karya prasidhyaye

Artinya: Oh Sang Hyang Saraswati, berkenan kiranya Engkau menganugrahi
perasaan batin yang indah, semoga yang menimbulkan penyakit menjadi musnah,
berkenan kiranya engkau menganugrahi kami serba sejahtera, sehingga tugas karya
kami terselesaikan

Selain persembahyangan tri sandya dan panca sembah, ada baiknya sebelum
melakukan suatu kegiatan didahului dengan mengucapkan doa-doa seperti berikut
ini

1 . Doa Baru Bangun Pagi

Om Jagrasca Prabhata Kalasca Ya Namah Swaha

Artinya : Oh Hyang Widhi, hamba memuja-Mu, bahwa hamba telah bangun pagi dalam keadaan selamat.

2 . Doa Mandi

a. Cuci Muka

Om Cam Camani Ya Namah Swaha

Om Waktra Parisudaha Ya Namah Swaha

Artinya: Ya Tuhan, hamba memuja-Mu, semoga muka hamba menjadi bersih

b. Menggosok Gigi

Om Rahphat Astraya Namah

Om Sri Dewi Bhatrimsa Yogini Namah

Artinya:Ya Tuhan, sujud hamba kepada Dewi Sri, Bhatari Yogini, semoga bersihlah gigi hamba

c. Berkumur:

Om Ang Waktra Parisudhamam Swaha

Artinya: Ya Tuhan, semoga bersihlah mulut hamba

d. Membersihkan Kaki

Om Am Kham Khasolkhaya Iswaraya Namah Swaha

Artinya :
Ya Tuhan, semoga bersihlah kaki hamba

e. Mandi :

Om Gangga Amrta Sarira Sudhamam Swaha
Om Sarira Parisudhamam Swaha

Artinya :
Ya Tuhan, Engkau adalah sumber kehidupan abadi yang suci, semoga badan hamba menjadi bersih dan suci

3. Doa pada Waktu Mengenakan Pakaian

Om Tam Mahadewaya Namah Swaha

Om Bhusanam Sarirabhyo Parisudhamam Swaha

Artinya :
Tuhan dalam perwujudanmu sebagai Tat Purusha, Dewa Yang Maha Agung, hamba sujud kepadamu dalam menggunakan pakaian ini. Semoga pakaian hamba menjadi bersih dan suci

4. Doa Waktu Makan

a. Menghadapi Makanan

Om Ang Kang Kasolkaya Ica Na Ya Namah Swaha, Swasti Swasti Sarwa Dewa Bhuta Pradhana Purusa Sang Yoga Ya Namah

Artinya :
Oh Hyang Widhi yang Bergelar Icana (bergerak cepat) para Dewa Bhutan dan unsur pradhana purusa, para yogi, semoga senang berkumpul menikmati makanan ini

b. Yadnya Sesa :

Om Sarwa Bhuta Sukka Pretebhyah Swaha

Artinya :
Oh Hyang Widhi, Semoga para Bhuta senang menikmati makanan ini dan sesudahnya supaya pergi, tidak mengganggu

c. Mulai Makan :

Om Anugraha Amrtadi Sanjiwani Ya Namah Swaha

Artinya :
Oh Hyang Widhi, semoga makanan ini menjadi amerta yang menghidupkan hamba

d. Sesudah Makan :

Om Dir Ghayur Astu, Awighnam Astu, Çubham Astu
Om Sriyam Bhawantu, Sukkam Bhawantu, Purnam Bhawantu,
Ksamasampurna Ya Namah Swaha

Om Santih, Santih, Santih Om

Artinya :
Oh Hyang Widhi, semoga hamba panjang umur, tiada halangan, selalu bahagia, tentram, senang dan semua menjadi sempurna

Oh Hyang Widhi, Semoga Damai, Damai, Damai, Selalu

5. Doa Memulai Pekerjaan :

Om Awighnam Astu Namo Sidham

Om Sidhirastu Tad Astu Swaha

Artinya :
Ya Tuhan, semoga atas berkenanmu, tiada suatu halangan bagi hamba memulai pekerjaan ini dan semoga berhasil baik

6. Doa Selesai Bekerja / Bersyukur :

Om Dewa Suksma Parama Acintya Ya Namah Swaha, Sarwa Karya Prasidhantam

Om Santih, Santih, Santih, Om

Artinya :
Ya Tuhan, dalam wujud Parama Acintya Yang Maha Gaib Dan Maha Karya, Hanya Atas Anugrahmulah maka pekerjaan ini berhasil dengan baik

Semoga Damai, Damai Di Hati, Damai Di Dunia, Damai Selamanya

7. Doa Mohon Bimbingan :

Om asato Ma Sadyamaya Tamaso Ma Jyotir Gamaya Mrtyor Ma Amrtam Gamaya

Om Agne Brahma Grbhniswa Dharunama Syanta Riksam Drdvamha

Brahmawanitwa Ksatrawani Sajata

Wahyu Dadhami Bhratrwyasya Wadhyaya

Artinya :
Tuhan Yang Maha Suci bimbinglah Hamba dari yang tidak benar menuju yang benar. bimbinglah hamba dari kegelapan menuju cahaya pengetahuan yang terang. lepaskanlah hamba dari kematian menuju kehidupan yang abadi. Tuhan Yang Maha Suci. Terimalah pujian yang hamba persembahkan melalui Weda Mantra dan kembangkanlah pengetahuan rohani hamba agar hamba dapat menghancurkan musuh yang ada pada hamba (nafsu). Hamba menyadari bahwa Engkaulah yang berada dalam setiap insani (Jiwatman), menolong orang terpelajar, pemimpin negara dan para pejabat. hamba menuju engkau semoga melimpahkan anugerah kekuatan kepada hamba

8 . Doa Mohon Inspirasi :

Om Prano Dewi Saraswati Wajebhir Wajiniwati Dhinam Awinyawantu

Artinya :
Ya Tuhan dalam manifestasi Dewi Saraswati, Hyang Maha Agung Dan Maha Kuasa, semoga Engkau memancarkan kekuatan rohani, kecerdasan pikiran, dan lindungilah hamba selama-lamanya

9. Doa Mohon Kecerdasan :

Om Pawakanah Saraswati Wajebhir Wajiniwati Yajnam Wastu Dhiyawasuh

Artinya :
Ya Tuhan, sebagai manifestasi Dewi Saraswati, Yang Maha Suci, anugerahilah hamba kecerdasan dan terimalah persembahan hamba ini

10. Doa Belajar :

a.Doa Waktu Mulai Membaca Kitab Agama (Veda) :

Om Narayana, Om Saraswati Jaya

Artinya :
Oh Hyang Widhi, Narayana Oh Hyang Widhi (Saraswati) Semoga Hamba Menang (Berhasil) jaya

b.Doa Mulai Belajar :

Om Purwe Jato Brahmano Brahmacari Dharmam Wasanas Tapasodatistat Tasmajjatam Brahmanam Brahma Iyestham Dewasca Sarwe Amrttna Sakama

Artinya :
Ya Tuhan, muridmu hadir dihadapanmu, Oh Brahman yang berselimutkan kesaktian dan berdiri sebagai Pertama, Tuhan, anugrahkanlah pengetahuan dan pikiran yang terang. Brahman Yang Agung, setiap mahkluk hanya dapat bersinar berkat Cahaya-Mu yang senantiasa memancar

11.Doa Memotong Hewan :

Om Pasu Pasaya Wimahe Sirascadaya Dhimahi Tano Jiwah Pracodayat

Artinya :
Semoga atas berkenan dan berkahmu para pemotong hewan dalam upacara kurban

suci ini beserta orang-orang yang telah berdana punia untuk yadnya ini memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan. Tuhan hamba memotong hewan ini semoga rohnya menjadi suci

12.Doa Mendengar Atau Melayat Orang Mati :

Om Swargantu, Moksantu, Sunyantu, Murcantu,

Om Ksama Sampurna Ya Namah Swaha

Artinya :
Ya Tuhan yang Maha Kuasa, semogalah arwah yang meninggal mendapat sorga, menunggal denganmu, mencapai keheningan tanpa derita.

Ya Tuhan ampunilah segala dosanya, semoga ia mencapai kesempurnaan atas kekuasaan dan pengetahuan serta pengampunanmu

13.Doa Saat Sakit / Mohon Perlindungan Menghilangkan Kegelisahan :

Om Trayam Bhakam Ya Jamahe Sughamdin Pusthi Wardhanam Uhrwaru
Kham Iwa Bhandhanat Mrityor Mukhsya Mamritat

Artinya :
Oh Sanghyang Widhi Wasa, yang Maha Mulia. Kami memujamu, hindarkanlah kami dari keraguan ini. Bebaskanlah kami dari belenggu dosa, bagaikan mentimun lepas dari tangkainya, sehingga kami dapat bersatu denganmu

14.Doa Menghilangkan Rasa Takut :

Om Om Jaya Jiwat Sarira Raksan Dadasime
Om Mjum Sah Waosat Mrityun Jaya Namah Swaha

Artinya :
Oh Sanghyang Widhi Wasa Yang Maha Jaya yang mengatasi segala kematian kami memujamu. Lindungilah kami dari marabahaya

15.Doa Ulang Tahun Kelahiran :

Om Dirgayurastu Tad Astu Astu Swaha

Artinya :
Oh Sanghyang Widhi Wasa semoga bahagia dan panjang umur atas karuniamu

16.Doa Menolak Bahaya :

Om Om Asta Maha Bayaya

Om Sarwa Dewa, Sarwa Sanjata, Sarwa Warna Ya Namah,

Om Atma Raksaya, Sarwa Satru, Winasaya Namah Swaha

Artinya :
Oh Sanghyang Widhi Wasa penakluk segala macam bahaya dari segala penjuru, hamba memujamu dalam wujud sinar suci dengan beraneka warna dan senjata yang ampuh. Oh Sanghyang Widhi Wasa lindungilah jiwa kami. Semoga semua musuh binasa

17.Doa Sebelum Tidur :

Om Asato Ma Sat Gamaya, Tamaso Ma Jyotir Gamaya Mrityor Mamritan Gamaya

Artinya :
Oh Sanghyang Widhi Wasa, tuntunlah kami dari jalan sesat ke jalan yang benar, dari jalan gelap ke jalan yang terang hindarkan kami dari kematian menuju kehidupan sejati

4. Disiplin Diri

Menjadi orang yang pribadi baik (*daivi sampat*) harus dimulai dengan disiplin diri. Disiplin artinya sikap dan perilaku kita harus patuh, taat dan tunduk pada aturan. Mulai dari peraturan di rumah, sekolah, kantor, lingkungan masyarakat, dan aturan agama yang bersumber dari ajaran Tuhan. Disiplin adalah kata kunci sebuah keberhasilan. Tanpa disiplin diri, apa pun yang diharapkan tidak akan pernah tercapai. Sebaiknya, perilaku disiplin harus dimulai dari diri sendiri. Di rumah misalnya, meskipun tidak tertulis, tetapi ada semacam aturan dimana seluruh anggota keluarga sudah mengetahui apa-apa yang menjadi kewajiban dan hak masing-masing.

Tugas ini misalnya membersihkan rumah, membantu orang tua, mengasuh adik, merawat kebun, dan sebagainya. Setelah kewajiban dilaksanakan tentu masing-masing anggota keluarga akan mendapatkan haknya, seperti menikmati makanan, mendapat bekal sekolah, memperoleh hadiah, dan lain sebagainya. Hal yang sama terjadi di lingkungan sekolah, kantor, lingkungan masyarakat. Setiap orang mempunyai kewajiban dan hak masing-masing di tempat-tempat tersebut.

Sebagai umat beragama atau hamba Tuhan, aturan atau ajaran ada yang mengikat kita, apa kewajiban kita sebagai umat-Nya dan apa hak yang akan kita dapatkan. Dalam hal kewajiban misalnya, sebagai umat beragama, wajib melaksanakan perintah atau

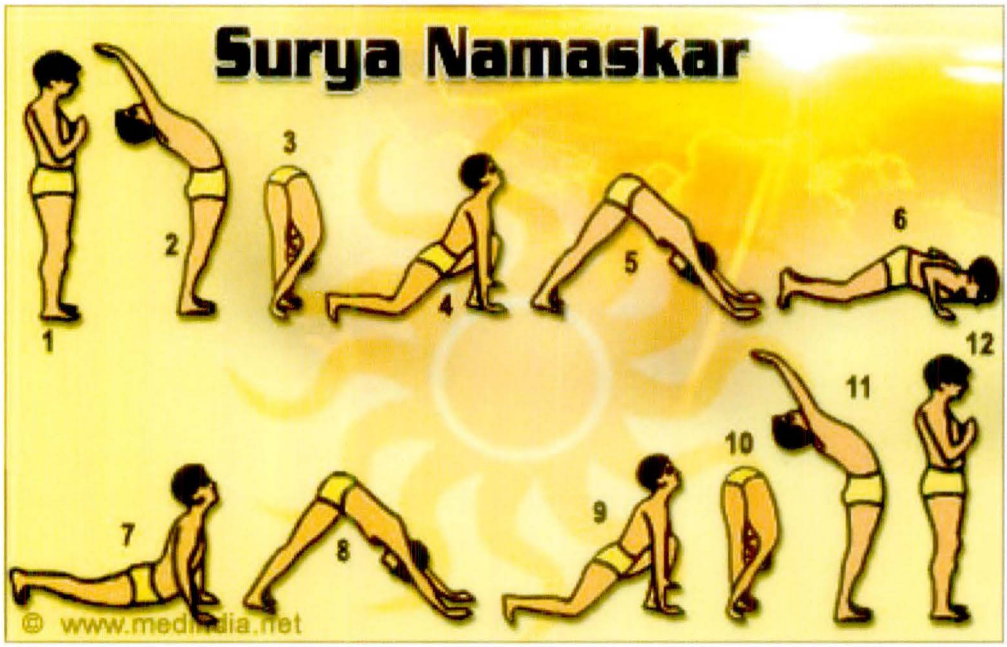
ajaran-Nya. Contohnya, kita secara rutin, rajin, dan disiplin menjalankan kewajiban berbakti, seperti

1) sembahyang *tri sandhya,* tiga kali sehari,
2) memuja atau menyembah para *Dewata* melalui *panca sembah,*
3) mengucap doa-doa pujian dan permohonan,
4) melaksanakan *yadnya* (persembahan sesaji),
5) menunjukkan perilaku baik dan benar berdasarkan susila,
6) menjaga kesucian dan kesakralan tempat suci (pura),
7) membahagiakan keluarga dan orang lain, dan
8) merawat dan menjaga lingkungan alam

Dalam tingkatan lebih lanjut, disiplin diri dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan : Meditasi, latihan konsentrasi untuk memusatkan pikiran dalam memuja Tuhan. Di samping itu, kita juga harus melakukan praktik yoga, melatih diri dengan menyatukan sang jiwa (*atman*) dengan Tuhan (*Brahman*) yang dapat dilakukan dengan delapan tahapan, yaitu

1. *yama,* pengendalian diri,
2. *nyama,* pengekangan hawa nafsu,
3. *asana,*mengatur sikap duduk yang baik dan benar,
4. *pranayama,* pengendalian *prana* (nafas),
5. *pratyahara,* penarikan pikiran dari objek benda,
6. *dharana,* pemusatan pikiran,
7. *dhyana,* meditasi, dan
8. *samadhi,* luluhnya atau bersatunya sang jiwa (*atman*) dengan Tuhan (*Brahman*) yang disebut *moksa* sebagai ujuan akhir umat Hindu.

Yoga Surya Namaskar



Sumber : www.Medindia.net

Yoga Surya namaskara adalah salah satu bentuk dari hatta yoga. Surya namaskara yang dapat diartikan sebagai penghormatan matahari adalah urutan umum hatha yoga asana . Asal-usulnya terletak pada penyembahan matahari atau dewa surya. Dalam yoga ini urutan gerakan dan pose dapat dipraktikkan pada berbagai tingkat kesadaran, mulai dari olahraga dalam berbagai gaya untuk lengkap sadhana yang mencakup asana, pranayama, mantra, dan chakra meditasi.

Langkah-langkah Praktek Yoga Surya Namaskara

1) Surya namaskara, harus dilakukan hanya pada saat perut kosong. Oleh karena itu, harus ada celah setidaknya dua jam setelah makan dan sebelum melakukan namaskara. Hal ini umumnya dilakukan pada pagi hari sebelum sarapan atau pada malam hari.
2) Surya namaskara dilakukan diatas tikar, bukan di lantai.
3) Dalam beberapa tradisi, 12 surya namaskara dilakukan pada salah satu latihan. Jika memulai praktik untuk pertama kalinya, biasanya dimulai dengan gerakan namaskara lebih sedikit, 3 sampai 6 gerakan per hari, dan lalu secara bertahap meningkat menjadi 12 namaskara.

4) Shavasana dipraktikkan pada akhir praktik untuk beristirahat.
5) Pernapasan (pranayama) yang akan disinkronkan dengan asana.
6) Mantra yang diucapkan pada awal setiap namaskara surya, pengulangan aksara om dan mantram yang lainnya.
7) Ada total 8 postur yang berbeda dalam urutan 12 perubahan postur surya namaskara
8) Praktik postur yoga (asana) umumnya mengikuti praktik surya namaskara.
9) Dalam Hindu tradisional, surya namaskara selalu dilakukan menghadap ke arah terbitnya matahari (timur) atau tenggelamnya matahari (barat) .

Nama gerakan surya namaskara di atas sesuai dengan nomor gambar .

1. Pranamasana (posisi berdoa). Berdiri tegak dengan kedua kaki yang rapat atau sedikit renggang. Cakupkan kedua telapak tangan dan letakkan di depan dada (namaskara mudra) dan hembuskan nafas dengan kuat. Pertahankan konsentrasi kita pada mudra, tekankan pada kedua belah tangan.
2. Hasta Uttanasana (posisi tangan diangkat). Angkat dan regangkan tangan diatas kepala, dengan telapak tangan menghadap ke atas. Lengkungkan punggung dan reganggkan seluruh tubuh. Tarik nafas saat melakukan posisi itu. Regangkan kepala ke belakanag dalam posisi yang senyaman mungkin dan jaga lengkungkan punggung bagian atas.
3. Padahastasana (membungkuk hingga mencapai kaki). Gerakan selanjutnya adalah membungkukkan badan ke depan mulai pinggul. Letakkan tangan pada lantai, masing-masing di samping kaki, dan poisi kepala sedekat mungkin dengan lutut. Kaki harus tetap lurus. Nafas dihembuskan pada saat melakukan posisi ini. Pertahankalah agar bagian punggung tetap lurus., dengan memfokuskan kesadaran kita pada panggul sebagai titik sumbu peregangan punggung, dan otot kaki.
4. Asva Sancalanasana (posisi menunggang kuda). Letakkan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekuk lutut kiri sambil menarik kaki kanan sejauh mungkin ke belakang.jempol kaki dan lutut kaki usahakan menyentuh lantai. Condongkan panggul ke depan, lengkungkan tulang ke belakang dan menengadah. Ujung jari menyentuh lantai dan seimbangkan tubuh anda. Nafas ditarik sementara dada ke depan dan menengadah. Pusatkan kesadaran anda pada dahi diantara dua alis mata. Anda akan merasakan peregangan itu dari paha anda bergerak ke atas tubuh dan menuju pusat alis.
5. Parvatasana (posisi gunung). Letakkan kaki kiri ke belakang dan berdampingan dengan kaki kanan. Perlahan-lahan angkat pantat ke atas

sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakkan di antara kedua lengan, sehingga tubuh membentuk segitiga dengan lantai. Gerakan ini dilakukan sambil penghembusan nafas dada. Letakkan tumit pada lantai. Bungkukkan kepala sejauh mungkin, sehingga mata memandang lutut. Fokuskan keasadaran anda pada daerah leher.

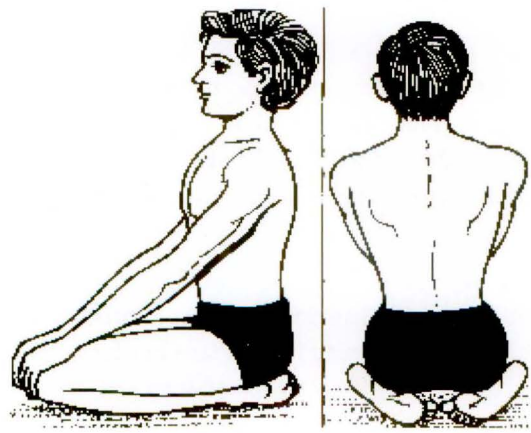
6. Astanga Namaskara (sujud dengan delapan anggota badan), Tekuk lutut ke lantai, kemudian letakkan dada dan dagu ke lantai, pertahankan agar pantat tetap berada di atas. Tangan, dagu, dada, lutut, dan jari menyentuh lantai, dan tulang belakang dilengkungkan. Nafas tetap dalam penghembusan seperti pada posisi 5. Hanya pada tahap ini penarikan dan penghembusan nafas berubah bergantian. Fokuskan kesadaran anda pada pusat tubuh atau pada otot punggung.
7. Bhujangasana (posisi ular), Rendahkan pinggul sementara mendorong dada ke depan dan ke atas dengan bertumpu pada lengan, sampai tulang belakang melengkung dan kepala menghadap ke atas. Kaki dan perut bagian bawah tetap berada di lantai dan lengan menyokong tubuh. Nafas ditarik sementara bergerak ke depan dan ke atas menuju posisi tersebut. Pusatkan kesadaran pada dasar tulang belakang, rasakan ketegangan dari penarikan tubuh ke depan.
8. Parvatasana (posisi gunung), Pertahankan agar lengan dan kaki lurus. Sementara itu gunakan bahu sebagai titik putar, angkat pantat dan turunkan kepala seperti posisi 5. Lalu hembuskan nafas masih dalam posisi 5.
9. Asva Sancalana (posisi menunggang kuda), Tarik kaki kiri ke depan dan meletakkannya di antara kedua tangan. Secara perlahan-lahan letakkan lutut kanan ke lantai dan dorong panggul ke depan. Lengkungkan tulang belakang dan lihat pada pelaksanaan kembali posisi 4. Nafas ditarik sementara masih dalam posisi ini.
10. Padahastanasana (tangan menyentuh kaki), Letakkan kaki kanan disamping kaki kiri dan luruskan; lalu tekuk ke depan dan naikkan pantat saat kepala didekatkan pada lutut. Tangan tetap di lantai disamping kaki. Sama seperti posisi 3. Hembuskan nafas saat melakukan posisi ini.
11. Hasta Uttanasana (posisi mengangkat tangan), Angkat bagian atas tubuh, regangkan tangan diatas kepala. Lengkungkan punggung dan lakukan seperti pada posisi 2. Tarik nafas dalam melakukan posisi ini.
12. Pranamasana (posisi berdoa), Luruskan tubuh setelah melakukan gerakan yang ke 11 dan cakupkan kedua tangan di depan dada, seperti pada posisi 1, kemudian hembuskan nafas.

Beberapa bentuk asana



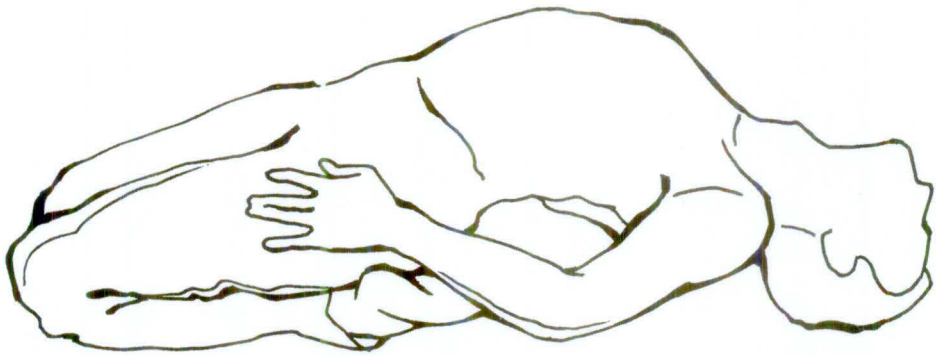
Bentuk Duduk Padmasana

Bermanfaat mendorong pertumbuhan yang baik pada anak dan mampu meningkatkan konsentrasi



Vajrasana

Gerakan ini bermanfaat untuk meningkatkan fungsi organ pencernaan dan melancarkan peredaran darah



Supta Vajrasana

Supta Vajrasana adalah gerakan yang berfungsi untuk menyelaraskan syaraf-syaraf tulang belakang dan meningkatkan kinerja hormon

5. Menolong Sesama

Salah satu ciri orang baik adalah suka menolong. Di dalam kitab *Atharvaveda* (10.10.31) dinyatakan. *"Orang-orang yang suka menolong akan mendapatkan kekuatan dari Tuhan dan dengan pertolongan-Nya mereka menikmati kehidupan di dunia ini"*. Salah satu contoh perbuatan menolong adalah suka berdana *punia* (memberikan bantuan) yang menurut kitab *Rgveda* (10.107.2) akan mendapatkan pahala surga. Dengan berdana *punia* kekayaan yang kita miliki tidak akan pernah berkurang (*Rgveda* (10.117.1),

Hal itulah yang wajib dilakukan orang baik dengan berdana *punia*. Dana *punia* adalah salah satu cara menolong orang lain. Selain berdana *punia*, contoh perbuatan menolong lainnya adalah donor darah. Donor darah artinya seseorang memberikan darahnya secara sukarela kepada orang yang membutuhkan pertolongan. Siapa saja yang membutuhkan donor darah ? Orang yang menderita kekurangan darah (*anemia*), orang yang sedang menjalani operasi, ibu hamil yang sedang melahirkan, atau organisasi kemanusiaan seperti Palang Merah Indonesia (PMI), dan lain-lain.



Donor darah

Sumber : www.health.com



Ibu Melahirkan Perlu Bantuan Darah

Sumber : www.health.com

Sebenarnya, melakukan donor darah itu banyak manfaatnya, baik bagi orang yang membutuhkan darah, maupun bagi pendonor yang memberikan darahnya. Bagi yang membutuhkan darah, donor darah dapat memenuhi kebutuhan darah bagi dirinya agar memperoleh kesembuhan, sedangkan bagi pendonor manfaatnya adalah

1) mengurangi penyakit jantung,
2) membakar kalori,
3) menurunkan risiko kanker,
4) meningkatkan produksi darah,
5) membuat Pikiran lebih stabil,
6) merupakan bagian dari periksa kesehatan,
7) mempersiapkan diri menjadi lansia yang sehat,
8) menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh



Sumber: www.bantusesama.com

Anak yatim-piatu

Selain melalui donor darah, perbuatan menolong sesama juga dapat dilakukan dengan membantu anak-anak *ubuh* (yatim piatu). Yatim Piatu artinya orang yang tidak lagi mempunyai ayah dan ibu. Misalnya kedua orang tuanya sudah meninggal. Sungguh malang nasib anak yatim piatu. Kalian tentu tidak ingin menjadi anak yatim piatu, bukan ? Apalagi ada anak yatim piatu yang terpaksa meminta-minta demi untuk mendapatkan makanan. Bahkan jika malam tiba mereka harus tidur di tempat yang tidak semestinya, seperti di emperan toko, di pos jaga, di bale banjar, dan di pasar, dan lain-lain.

Pasti kalian tidak mau mengalami nasib buruk demikian. Oleh karena itu, jika kalian lebih beruntung kehidupannya serta mempunyai kemampuan, mari kita tolong mereka yang sebenarnya adalah saudara kita juga. Misalnya sekali-kali memberikan bantuan langsung kepada mereka atau jika anak yatim piatu itu ditampung di panti asuhan, kita dapat berkunjung ke sana dengan membawa berbagai bantuan yang diperlukan, seperti baju layak pakai, beras, mie instan, buku, alat kelengkapan sekolah, jajan, dan minuman.

6. Rela Berkorban

Ada ungkapan yang menyatakan bahwa "*bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai jasa para pahlawannya*". Apakah makna ungkapan itu? Makna ungkapan itu mengajak kita semua untuk menghargai jasa para pahlawan. Mengapa pahlawan perlu dihargai? Karena atas pengorbanan para pahlawanlah, negeri ini jadi merdeka, bebas dari penjajahan. Pahlawan telah mengorban jiwa dan raga untuk membela negeri ini. Oleh karena itu, pahlawan patut dihargai. Cara menghargai jasa para pahlawan dapat dilakukan dengan

1) meneladani jiwa kepahlawan, seperti pantang mundur dan rela berkorban,
2) menunjukkan semangat nasionalis, seperti siap membela bangsa dan negara dari ancaman musuh,
3) mencintai negeri sendiri, misalnya lebih menyukai produk dalam negeri, dan
4) memberikan perhatian, penghargaan dan pelayanan kepada para pejuang bangsa yang masih hidup.

7. Bernyanyi Sambil Belajar

Ingatkah kalian ketika masih kecil sering dinyanyikan lagu menjelang tidur? Orang tua begitu senang menyanyikan sebuah lagu untuk kalian agar cepat tertidur. Sambil menggoyang-goyangkan badanmu atau menepuk-nepuk punggungmu, orang tua terus saja mendendangkan lagu hingga kalian tertidur lelap. Lagu "Putri Cening Ayu" adalah salah satu lagu Bali yang seringkali dinyanyikan untuk meninabobokan anak menjelang tidur.

Mengapa dengan dinyanyikan lagu kalian cepat tidur? Sebenarnya, dalam alunan nyanyian sebuah lagu, meskipun terdengar sederhana mampu mengantarkan pikiran anak yang mendengar menjadi terlena. Setelah terlena, tidak lama kemudian anak terlelap tidur. Tahukah kalian bahwa selain dapat mengantarkan kita ke alam tidur, sebuah nyanyian atau lagu mengandung pesan? Ya, hampir semua lagu diciptakan untuk menyampaikan pesan. Itulah sebabnya, selain untuk menghibur, nyanyian atau lagu yang didendangkan juga mengandung pelajaran. Oleh karena itu, kita dapat belajar



Belajar Matembang kepada Orang Tua

sambil bernyanyi untuk memetik pelajaran. Seperti contoh lagu atau tembang *pupuh sinom* berikut ini yang mengandung ajaran etika.

Dabdabang dewa dabdabang
Mumpung dewa kari alit
Melajah ningkahang awak
Dharma patute gugonin
De mamokak iri hati
Duleg kapin anak lacur
De bonggan teken awak
Lagute bisa memunyi

Artinya secara umum adalah wahai para generasi muda, bersiaplah dengan baik demi masa depan, mengingat kalian masih kecil. Belajarlah berbuat yang baik. Darma itulah seharusnya digunakan sebagai pedoman. Janganlah sombong dan iri hati. Jangan pula membedakan anak yang miskin walaupun kalian sudah bisa berbicara.

8. Seni Kehidupan

Coba bayangkan, bagaimana kalau di dalam kehidupan ini tidak ada kesenian. Bisa dipastikan kehidupan kita akan kering atau gersang, sama sekali tidak tumbuh jiwa-jiwa yang halus dan lembut. Kehidupan yang tidak cukup hanya memikirkan pemenuhan kebutuhan badan berupa makanan dan minuman, tetapi juga kita wajib memenuhi kebutuhan jiwa, hati, atau rasa.

Jika dengan ilmu pengetahuan, kehidupan kita menjadi mudah, dengan agama hidup kita menjadi penuh berkah dan anugerah dengan seni, kehidupan kita menjadi lebih indah. Senilah menyebabkan kehidupan kita jadi indah. Oleh sebab itu, masyarakat Bali hampir tidak pernah hidup lepas dari kesenian.

Dilihat dari kelompoknya, kesenian di Bali dibagi menjadi tiga, yaitu

1) seni *Wali,* bersifat sakral (suci) yang hanya dipertunjukkan sebagai persembahan pada saat dilaksanakan upacara *yadnya*, dan biasanya dilakukan di pura. Contohnya Tari Rejang, Baris Gede, Barong, Topeng Sidhakarya, dan Sanghyang Dedari,

2) seni *Bebali,* tergolong setengah sakral dan lebih bersifat mendukung kegiatan upacara *yadnya.* Contohnya Tari Pendet, Topeng Pajeg, dan Gambuh,

3) seni *Balih-Balihan*, bersifat menghibur dan umumnya dipentaskan di luar area pura. Contohnya sendratari, Drama Gong, dan Bondres.



Belajar *Megambel* dengan Senang Hati

Sebagai orang Bali sudah semestinya kita mengenal kesenian Bali. Bila perlu bisa mempraktikkannya. Mulai dari seni tabuh (karawitan) dengan berbagai macam gamelannya, seperti semar pegulingan, angklung, gender, dan rindik. Lalu seni tari dengan beraneka jenis tariannya, baik tari *wali, bebali* ataupun *balih-balihan*. Kedua jenis seni ini (menabuh dan menari) merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dan telah menjadi bagian penting dari kebudayaan dan kehidupan umat Hindu.

9. Teladan Yang Baik

Saat ini sulit sekali mencari teladan yang baik. Kebanyakan, anak-anak sekarang lebih menjadikan sosok asing sebagai idola, seperti *superman, spiderman, doraemon,* dan *sincan*. Selain itu ada juga yang mengidolakan sosok penyanyi atau bintang sinetron yang justru seringkali memberikan teladan yang kurang baik, terutama dari penampilan dan gaya hidupnya yang kurang sesuai dengan susila.

Lalu di manakah dan siapakah sosok yang dapat kita jadikan teladan yang baik? Jawabannya ada pada cerita-cerita tradisional yang sering disebut *satua*. *Satua* itu banyak mengandung ajaran kebenaran (*satwam*) yang bersumber pada ajaran agama. *Satua* itu sebenarnya adalah cerita tentang ajaran kebenaran (agama) yang berisi beraneka amanat atau pesan yang patut dijadikan teladan yang baik.

Ada banyak *satua* yang dikenal, di antaranya *satua men tiwas men sugih* (cerita orang kaya dengan orang miskin), *satua I Kambing ajak I Bojog* (cerita kerja sama antara Kera dan Kambing), *satua I Tuung Kuning* (cerita tentang kehidupan keluarga *bebotoh* atau penjudi), dan masih banyak lagi. Di bawah ini diceritakan satu judul *satua*, yang dapat diambil hikmah dan teladannya, yaitu "Kisah Empat Sekawan".

Pada zaman dulu, di sebuah desa tinggallah empat orang sahabat. Nama ke empat sahabat itu Ramu, Shamu, Kalu dan Lalu. Tiga orang pertama sama-sama terpelajar sehingga mereka pintar. Sementara, Si Lalu karena tidak pernah belajar dianggap bodoh. Suatu hari, sebagai orang-orang terpelajar, Ramu, Shamu, dan Kalu hendak meninggalkan desa untuk mencari keberuntungan. Sedangkan Si Lalu hendak ditinggalkan karena bodoh. Namun karena Si Lalu ingin turut serta, akhirnya dia diajak juga.

Di tengah perjalanan saat memasuki hutan, mereka menjumpai tumpukan tulang berserakan. Karena merasa memiliki kepintaran, mereka berniat mencoba ilmunya untuk menghidupkan kembali makhluk yang sudah berubah jadi tulang belulang itu. Meskipun sudah dilarang Si Lalu, karena dianggap bodoh, nasihat Lalu tidak didengar. Akhirnya, secara bergiliran ketiga sahabat itu mencoba ilmunya masing-masing.

Ramu mencoba ilmu merangkai kembali tulang belulang yang berserakan. Dilanjutkan Shamu yang memiliki keahlian menempatkan kulit, daging, otot, dan bagian tubuh lainnya, sampai akhirnya terbentuk menjadi seekor Singa. Tugas terakhir dilakukan Kalu yang sangat pandai menghidupkan makhluk yang sudah mati, dalam hal ini Singa.

Walaupun sudah diingatkan Si Lalu agar tidak mencoba menghidupkan Singa tersebut, karena singa dapat mengancam keselamatan mereka. Namun karena ketiganya merasa pintar, nasihat Si Lalu yang dianggap bodoh tidak digubris. Begitulah akhirnya Singa tersebut berhasil dihidupkan kembali dan seperti diduga sebelumnya Singa itupun akhirnya menerkam ketiga sahabat Lalu hingga tewas. Sementara Si Lalu yang dianggap bodoh justru selamat. Hikmah atau pelajaran yang dapat dipetik dari *satua* tersebut adalah

1) Hendaknya jangan sombong dengan kepintaran,
2) Jangan menganggap teman atau orang lain bodoh, dan
3) Janganlah menyalahgunakan ilmu yang dimiliki untuk pamer kepintaran.

10. Bermain Memupuk Kebersamaan

Tidak ada yang lebih indah dan menyenangkan dari dunia anak-anak yang selalu diwarnai dengan kegiatan bermain. Bermain aneka macam permainan tidak asing lagi bagi anak-anak yang kesemuanya sangat bagus untuk memupuk rasa kebersamaan. Ada berbagai macam permainan yang biasa dimainkan anak anak Indonesia, khususnya Bali. Sejumlah permainan tersebut, antara lain permainan *tajog,* permainan *petak umpet, megala-gala, matembing,* main *dengkleng,* dan *meong-meongan.*



Bermain Tarik Tambang untuk Kebersamaan

Seiring kemajuan zaman, tampaknya semakin banyak jenis permainan tradisional yang sudah ditinggalkan, dan digantikan dengan permainan modern yang lebih mengandalkan teknologi elektronik. Contohnya permainan *playstation, game online,* dan sejenisnya yang lebih banyak menonjolkan semangat individual (perseorangan) dari pada memupuk kebersamaan. Selain itu, jenis permainan model *game online* itu tidak jarang menampilkan permainan adegan kekerasan, baik lewat perkelahian maupun peperangan.

11. Mencintai Alam

Manusia hidup di dunia harus saling mencintai satu sama lain, tidak saja pada manusia manusia itu, tetapi juga pada hewan, tumbuhan, dan alam sekitar. Manusia, hewan, tumbuhan, dan alam sekitar, semuanya adalah ciptaan Tuhan. Oleh karena itu, manusia wajib saling menjaga, menyayangi, dan mencintai sesama ciptaan Tuhan.

Alam memiliki kemampuan untuk memberikan kehidupan bagi manusia. Bila diperhatikan, alam dikelompokkan ke dalam 4 bagian yaitu

1) lapisan udara yang mengelilingi bumi,
2) lapisan air di bumi, baik berupa hujan, laut, danau, sungai, rawa, es, air tanah, dan air yang ada di atmosfer,
3) lapisan batuan yang menyusun kulit bumi, termasuk tanah yang melapisi bumi, dan
4) kehidupan di bumi yang terdiri dari tumbuhan, hewan, dan manusia.

Manusia, hewan, dan tumbuhan dinamakan makhluk hidup, sedangkan udara, air, tanah, batuan dinamakan benda, mahkluk tidak hidup. Manusia, hewan, tumbuhan, dan alam sekitar saling membutuhkan satu sama lain. Manusia, hewan,

dan tumbuhan hidup di alam. Manusia, hewan, dan tumbuhan tidak bisa hidup tanpa dukungan alam. Alam merupakan sumber kehidupan bagi mereka. Kesemuanya memiliki potensi yang saling berkaitan dalam mendukung proses kehidupan.



Menyiram Tanaman untuk Kesegaran Udara

Tumbuhan bisa hidup karena ada dukungan alam. Tumbuhan memerlukan sinar matahari, udara, air, dan makanan yang didapat dari tanah dan semuanya berasal dari alam sehingga tumbuhan dapat menghasilkan akar, batang, daun, bunga, buah, biji, umbi, dan udara bersih (*oksigen*). Hewan untuk kelangsungan hidupnya memperoleh makanan dari tumbuhan dan ada hewan yang memperoleh makanan dari hewan lain. Namun, semua hewan memperoleh udara dan air dari alam.

Manusia memperoleh makanan dari tumbuhan dan hewan. Manusia juga memerlukan udara dan air dari alam sehingga manusia harus mencintai hewan, tumbuhan, dan alam sekitar. Dengan begitu, manusia sebagai ciptaan Tuhan harus mencintai sesama ciptaan Tuhan. Manusia harus mencintai alam.



Sumber:www.mewarnai.com

Seisi Alam Saling Membutuhkan

12. Merawat Alam

Manusia dalam hidupnya sangat tergantung pada alam. Alam wajib dijaga dan dirawat dengan baik. Alam akan tetap lestari jika dipergunakan dengan benar dan hemat. Alam akan tetap dapat digunakan dari generasi ke generasi yang akan datang bila dijaga dan dirawat dengan baik. Berbagai cara dapat dilakukan untuk menjaga dan merawat alam, di antaranya seperti uraian di bawah ini.

Memelihara Tumbuhan dan Hewan

Tumbuh-tumbuhan yang hidup di alam dapat berfungsi untuk melestarikan air, udara, dan tanah. Akar tumbuhan dapat berfungsi sebagai penahan air sehingga tidak terjadi banjir dan tanah longsor pada saat hujan deras. Banjir dan tanah longsor menyebabkan lapisan tanah paling atas terkikis dan ikut hanyut. Padahal, lapisan tanah paling atas adalah lapisan yang paling subur.

Hutan disebut sebagai paru-paru dunia. Tumbuhan yang ada di hutan menghasilkan udara bersih dan segar yang menyerap berbagai racun di udara akibat pencemaran. Hal ini terjadi pada saat tumbuhan melakukan proses tumbuh kembang (*fotosintesis*), udara bersih dan segar sangat diperlukan makhluk hidup untuk bernapas.

Hewan juga sangat diperlukan oleh manusia, selain sebagai sumber makanan, juga dapat membantu pekerjaan manusia. Dengan demikian hewan harus dijaga dan dirawat juga dengan baik. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merawat tumbuhan dan hewan agar lestari di alam, antara lain adalah

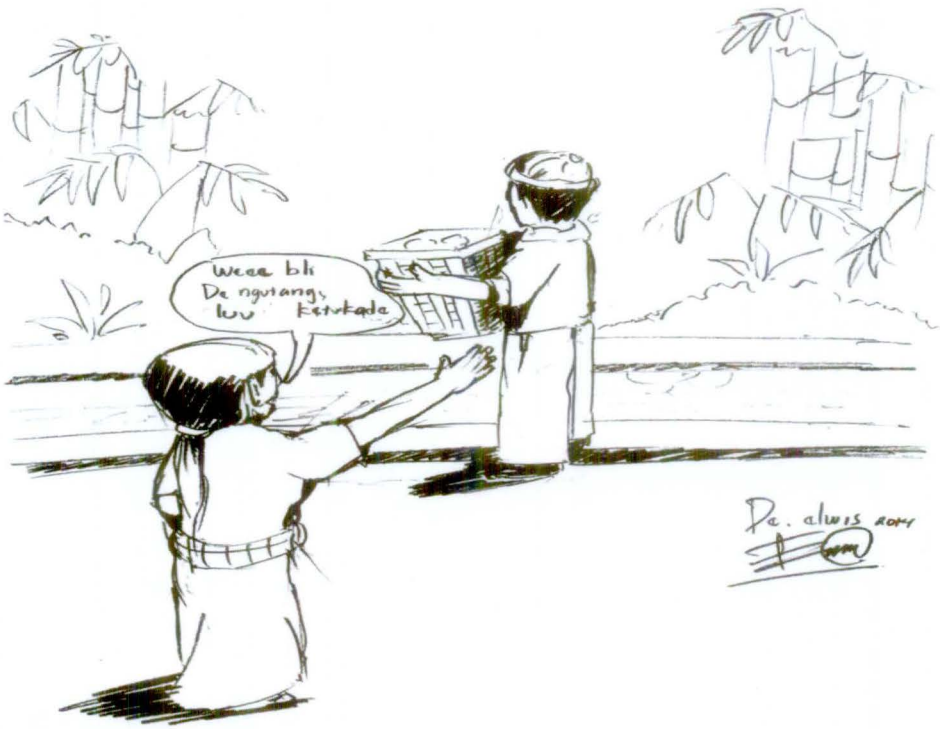
1) menanam pohon di setiap tanah kosong; satu orang menanam satu pohon atau lebih,
2) janganlah menebang pohon secara liar dan berlebihan,
3) janganlah membakar hutan,
4) menanami kembali hutan yang sudah gundul,
5) melarang kegiatan perburuan liar, dan
6) menjadikan kawasan-kawasan hutan tertentu sebagai cagar alam dan suaka margasatwa.



Penanaman Pohon.

Menjaga Kelestarian Air

Setiap makhluk hidup membutuhkan air, di antaranya manusia membutuhkan air untuk minum, mandi, mencuci, memasak, dan lain-lain. Air untuk minum harus dimasak lebih dulu agar kuman-kumannya mati. Hewan memerlukan air untuk minum dan mandi. Tumbuhan memerlukan air untuk tumbuh dan berkembangan. Air merupakan karunia Tuhan yang harus dijaga keberadaan dan kebersihannya. Air yang kotor atau tercemar tidak dapat dimanfaatkan.



Dilarang Membuang Sampah di Sungai

Air yang kotor dan tercemar dapat membahayakan kehidupan manusia, hewan, dan tumbuhan. Oleh sebab itu, kelestarian air harus dijaga dan cara antara lain

1) menggunakan air sesuai kebutuhan,
2) tidak membuang sampah dan limbah pabrik di sumber-sumber air seperti laut, danau, sungai, dan saluran air,
3) menghijukan lingkungan dengan penanaman pohon yang dapat berfungsi sebagai penahan dan penyimpan air, dan
4) membuang air limbah rumah tangga pada tempatnya, seperti air bekas cucian dan mandi diusahakan dialirkan ke saluran pembuangan.

Menjaga Kelestarian Udara

Udara sangat penting bagi kehidupan manusia. Setiap makhluk hidup di bumi membutuhkan udara. Manusia, hewan, dan tumbuhan memerlukan udara untuk bernapas. Tanpa udara, semua makhluk hidup akan mati. Asap pabrik dan asap kendaraan bermotor dapat menyebabkan terjadinya pencemaran udara. Untuk itu, udara perlu dijaga kebersihannya dan untuk menjaga kebersihan itu dapat dilakukan dengan cara

1) mengurangi terjadinya pencemaran udara, sebaiknya di setiap tanah yang kosong ditanami pohon,
2) mengupayakan pengurangan pembuangan gas sisa pembakaran, baik pembakaran hutan maupun pembakaran mesin,
3) salah satu upaya pengurangan pembuangan gas berbahaya ke udara adalah dengan menggunakan bahan industri yang aman bagi lingkungan, serta pemasangan penyaring pada cerobong asap pabrik, dan
4) mengurangi atau bahkan menghindari pemakaian gas kimia yang dapat merusak dan mencemari udara

Menjaga Kesuburan Tanah

Tanah merupakan tempat hidup bagi makhluk hidup. Semua hasil pertanian, perkebunan, tambang, dan hasil bumi lainnya berasal dari tanah. Tanah yang subur dapat menghasilkan tanaman yang baik. Tanah yang tandus perlu diolah agar menjadi subur. Sampah dari daun baik untuk menyuburkan tanah. Untuk menjaga kelestarian tanah, tanamilah tanah kosong di sekitar kita agar tidak menjadi tandus. Tanah harus diolah dengan pengairan dan pemupukan yang benar.

Kelestarian tanah juga dapat dilakukan dengan cara tidak membuang sampah di sembarang tempat. Sampah harus dibuang di lokasi pembuangan yang semestinya. Sampah yang kita buang umumnya terdiri atas sampah *organik* dan sampah *anorganik*. Sampah organik adalah sampah yang berasal dari makhluk hidup, contohnya daun-daun, sisa-sisa makanan, dan sebagainya. Sampah anorganik adalah sampah yang berasal dari benda tak hidup; contohnya sampah kaleng, botol, dan plastik.

Sampah organik dapat membusuk dan terurai oleh bakteri atau jamur sehingga tidak berbahaya bagi lingkungan, sedangkan sampah anorganik tidak dapat terurai sehingga akan merusak kelestarian tanah. Oleh karena tanah, air, dan udara sangat penting bagi kehidupan, jagalah kelestarian tanah, air, dan udara di sekitarmu. Hal ini bertujuan agar tanah dapat terus memberikan manfaat bagi kehidupan.

13. Aku Datang pada-Mu Tuhan (*Tirtayatra*)



Pelaksanaan *Tirtayatra.*

Manusia sebagai mahkluk ciptaan Tuhan, hendaknya selalu mendekatkan diri dengan sang pencipta. Manusia seharusnya selalu ingin tahu dan mengenal lebih banyak lagi tentang Sang Pencipta sehingga manusia senantiasa ingin mendekatkan diri dengan Tuhan. Pendekatan diri dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya dengan *tirtayatra*. *Tirtayatra* berasal dari bahasa Sansekerta, *tirta* dan *yatra*. *Tirta* artinya pemandian, sungai, kesucian, air, *toya* atau air suci, sungai yang suci. *Tirta* mengacu pada wujud air, sedangkan *yatra* berarti perjalanan suci. Jadi *tirtayatra* adalah perjalanan suci untuk mendapatkan atau memperoleh air suci.

Tirtayatra di Bali dalam kesehariannya lebih dikenal dan dipahami sebagai *tangkil* (datang) lalu sembahyang ke pura-pura. Di dalam kitab *Sarasamuscaya,* 279 dikatakan tentang keutamaan *tirtayatra*. "*Tirtayatra* itu amat suci, lebih utama dari pensucian dengan *yadnya*, *tirtayatra* dapat dilakukan oleh siapa saja". Artinya

tirtayatra tidak memandang orang dalam statusnya, baik kaya maupun miskin. Dasar *tirtayatra* melalui pelaksanaan *bakti* yang tulus ikhlas, tekun, dan sungguh-sungguh. Nilai kesucian atau kualitas kesucian *tirtayatra* lebih utama daripada membuat upacara *banten* walaupun upacara *banten* itu tingkatannya utama.

Tirtayatra bukanlah perjalanan biasa untuk bersembahyang. *Tirtayatra* adalah perjalanan suci untuk melakukan persembahyangan yang di dalamnya terkandung pengendalian dan pengekangan diri. Pengendalian dan pengekangan diri tersebut misalnya tidak boleh marah, tidak boleh berkata kasar, dan tidak boleh menjelek-jelekkan orang lain. Perjalanan suci untuk melakukan persembahyangan ini akan mendekatkan diri di antara umat. Di dalam kegiatan *tirtayatra* akan terjadi suatu interaksi yang positif di antara para pelaku dan di dalam pelaksanaannya akan terjadi tegur sapa, suka duka, canda ria, dan interaksi sosial lainnya.

Tirtayatra juga mendekatkan umat dengan tempat suci atau pura. Umat akan mengetahui lebih dekat tentang situasi, lokasi, sejarah serta nilai kesucian, dan kebenaran yang terkandung pada tempat suci yang dikunjungi. Di samping itu, t*irtayatra* juga semakin mendekatkan antara umat dan Sang Pencipta melalui pemujaan yang dilakukan di tempat suci yang dikunjungi. Kedekatan-kedekatan tersebut akan semakin menambah kekaguman akan kemahakuasaan Tuhan dan meningkatkan rasa bakti kehadapan-Nya. Oleh sebab itu, rajin-rajinlah melaksanakan *tirtayatra* atau datang kepada-Nya dengan jalan menyucikan diri dan sembahyang. Sembahyang adalah kewajiban bagi umat manusia, apa pun agama, kepercayaan, dan keyakinannya.



Tirtayatra di Pura Besar (Kahyangan Jagat)

14. Makna di Balik Simbol

Sebagai umat beragama Hindu, kita wajib melaksanakan kewajiban *yadnya*. Upacara *yadnya* ini bertujuan untuk menjaga hubungan harmonis antara manusia dan Tuhan, manusia dan sesama, dan manusia dan lingkungan alam . Dalam rangka menjaga hubungan inilah umat melakukan berbagai upacara *yadnya*. adapaun sarana pelengkap pelaksanaan upacara *yadnya* adalah *upakara/sajen*. Secara etimologi *upakara* berarti pelayanan yang ramah tamah atau kebaikan hati. Secara harafiah tata pelaksanaan suatu *yadnya* disebut *Upakara*. Kata *upakara* dalam bahasa Sansekerta berarti mendekati. Sarana ritual untuk upakara yang disebut *banten* merupakan salah satu bentuk dari pengejawantahan Veda. Artinya dengan membuat *banten*, kita sudah mengamalkan ajaran-ajaran Veda. Tahukan Anda bahwa Veda tidak mudah dipahami? Untuk mempermudah pemahaman itulah persembahan *banten* menjadi penting.

Ada beberapa makna dalam melaksanakan persembahan atau *yadnya* yaitu

1) sebagai pengejawantahan ajaran *Veda*, artinya melalui pelaksanaan *yadnya* atau persembahan itu kita sudah mengaplikasikan ajaran Veda,
2) sebagai cetusan rasa terima kasih artinya dengan *beryadnya* kita mengucapkan terima kasih atas segala anugerah Tuhan,
3) untuk meningkatkan kualitas diri. Artinya dengan *yadnya* kita akan mampu meningkatkan kualitas diri dari cobaan dan penderitaan untuk menuju kesejahteraan
4) sebagai salah satu cara untuk menghubungkan diri dengan Tuhan. Artinya dengan melakukan *yadnya* atau persembahan, kita melakukan hubungan kepada Tuhan. Karena keterbatasan kita sebagai manusia, *yadnya* itulah yang menghubungkan kita dan Tuhan, dan
5) untuk menyucikan, artinya dengan *yadnya*, kita memohon kesucian jasmani dan rohani.

Ada beberapa jenis sarana upacara atau *banten* yang biasa digunakan sebagai perlengkapan upakara dalam pelaksanaan upacara yadnya.

1) Saiban

Saiban adalah salah satu sarana ritual yang bertujuan untuk menjaga keharmonisan antara manusia dan berbagai pengaruh negatif. Hal ini juga dimaksudkan sebagai ungkapan rasa syukur atau terima kasih kepada Tuhan atas segala anugerah yang telah diberikan. Saiban waktu pelaksanaannya setelah kita selesai memasak dan sebelum kita menikmati makanan. Hal ini mengajarkan kita bahwa dengan melakukan persembahan sebelum kita makan adalah suatu cara untuk menyatakan terima kasih atas karunia Tuhan.



Persembah Banten Saiban

2) Segehan

Segehan adalah salah satu persembahan yang ditujukan untuk menjaga keharmonisan antara manusia dan berbagai pengaruh negatif di alam ini. Dengan melakukan persembahan ini, kita akan terbebas dari gangguan dan pengaruh negatif dari alam. Persembahan dalam segehan beraneka ragam tergantung kepada siapa dan apa permohonan kita. Misalnya *segehan pancawarna* (lima warna menurut penjuru mata angin) bertujuan agar keharmonisan muncul dari berbagai arah mata angin.



Segehan

3) Kwangen

Kwangen adalah sarana upacara sebagai simbol dari *Ongkara*. *Kwangen* disebut sebagai perwujudan Tuhan dan aksara suci yang diharapkan dapat menyaksikan persembahan manusia. Kwangen dibuat dari daun pisang dengan bentuk tertentu dan juga janur yang dihias yang menjadi suatu kesatuan yang utuh dan sangat indah. Kwangen memiliki unsur penting, yaitu *porosan silih asih* sebagai simbol tiga kekuatan, yaitu pencipta, pemelihara, dan pelebur. Setelah itu, kwangen diisi dengan bunga tiga warna lalu diisi uang kepeng sebagai pelengkap kwangen.



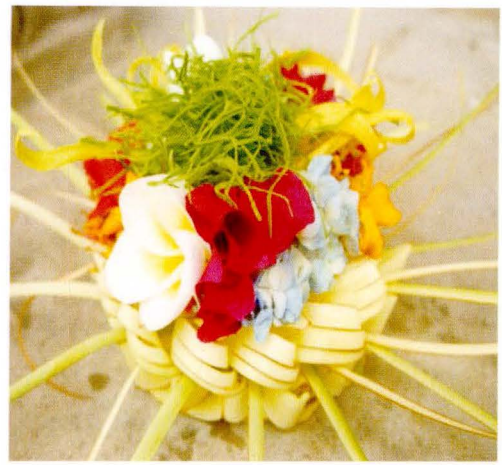
Sumber: www.radheyasuta.com

Kwangen

4) Canang

Canang adalah sarana pemujaan yang terkecil bagi umat Hindu dan merupakan salah satu bentuk bakti. Bentuk persembahan ini berupa rangkaian bunga dan daun yang sangat indah. *Canang* dibuat dari janur yang dibentuk persegi empat, kemudian diisi beras kuning, pisang, kiping atau *jaja gina*, *porosan*, dan *urasari* yang bagian atasnya diisi dengan bunga lima warna, yaitu putih di timur, merah di selatan,

kuning di barat, hijau di utara, dan kembang rampe diletakan di tengah-tengah. Rangkaian bunga simbol persembahan kepada pancadewata yaitu Iswara, Brahma, Mahadewa, Visnu, dan siwa.



www.bantenbali.com

Canang

5) Soda

Soda adalah salah satu bentuk persembahan sederhana sebagai simbol alam semesta ini. Soda terbuat dari buah-buahan, makanan, dan bunga-bungaan. Soda bermakna ketulusan manusia dalam melakukan persembahan agar diberi kemakmuran oleh Tuhan.



Sumber: www.bantenbali.com

Soda

6) Pejati

Pejati adalah sarana upacara yang terdiri dari *daksina, soda* dan *peras.* Pejati ini simbol keseriusan umat dalam melakukan persembahan. Semua sarana itu dipersembahkan di pelinggih dengan harapan Tuhan memberikan kesejahteraan dan kesehatan lahir dan batin.

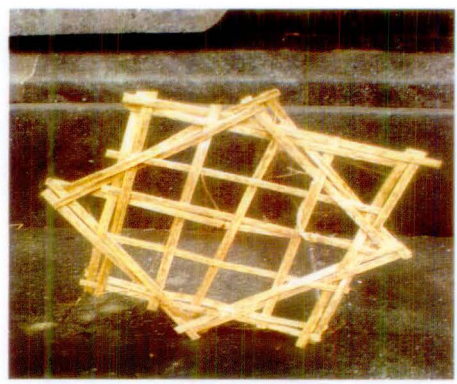


www.bantenbali.com

Pejati

7) Klakat dan Klangsah

Klakat adalah bentuk-bentuk sarana upacara yang digunakan dalam upacara *bhuta yadnya. Klakat* digunakan sebagai tempat hasil bumi atau persembahan, sedangkan *klangsah* digunakan sebagai atap tempat dilangsungkannya upacara. *Klakat* dibuat dari bambu, sedangkan dan *klangsah* dibuat dari daun kelapa yang sudah tua.



Sumber: Plusgoogle.com

Klatkat



Sumber : www.pinterest.com

Klangsah

8) Sanggah

Sanggah adalah sarana upacara yang digunakan untuk tempat sesajen atau persembahan.



Sumber : lpdkedonganan.com

Pembuatan Sanggah

9) Penjor

Penjor adalah sarana upacara yang menggunakan bambu dan dihias dengan janur dan dilengkapi dengan hasil alamnya. Penjor merupakan bentuk rasa syukur akan kesuburan dan juga sebagai salah satu penolak bala. Penjor terbagi ada dua, yakni penjor yang digunakan untuk upacara dan penjor untuk dekorasi untuk memperindah suasana. Jika penjor upacara lengkap dengan berbagai sarana upacara, penjor hiasan hanya berupa janur dan hiasan lainnya.



Penjor



Sumber: www.plusgoogle.com

Penjor Dekorasi.

15. Rasa Bahasa

Penggunaan bahasa Bali dalam pergaulan masyarakat Bali sebaiknya disesuaikan dengan sikap dan rasa bahasa. Mengapa harus memperhatikan rasa bahasa dalam berbahasa Bali? Apa itu rasa bahasa? Dalam masyarakat Bali, bahasa sering disebut *rasa*. Bahasa *alus* disampaikan oleh orang yang memiliki rasa yang lebih halus kepada orang lain. Kepada siapa kita perlu berbahasa *alus?* Dalam konsep berbahasa, *basa alus* perlu disampaikan kepada orang yang lebih tua dan kepada orang yang kita hormati. Mari kita cermati kalimat bahasa Bali berikut ini

'...Titiang jagi nunas, Bapa sampun ngajeng?

Dalam konsep *sor singgih basa*, kata *titiang* yang berarti saya, dan kata *nunas* yang berarti makan, termasuk katagori *alus sor*. Dalam penggunaan berbahasa Bali, kata *alus sor* biasanya dipakai untuk *ngasorang raga* (untuk merendahkan diri), si pembicara biasanya merendahkan diri di hadapan lawan bicara. Hal itu berbeda dengan rasa bahasa pada kata *ngajeng* yang artinya makan. Dari sisi rasa bahasa, kata *ngajeng* tergolong *alus singgih*. Dalam praktik berbahasa Bali, kata *alus singgih* biasanya dipakai untuk *nyinggihang* (menghargai) lawan bicara, atau *nyinggihang* (menghormati) orang yang pantas dihormati.

Jika konsep berbahasa yang sarat dengan rasa bahasa dipraktikkan dalam kehidupan umat manusia, akan terjadi suasana yang saling menghargai, saling menghormati, yang pada akhirnya akan menimbulkan suasana hidup harmonis. Di Bali sekarang, masyarakat lebih cendrung menggunakan bahasa Indonesia. Bagaimana dengan bahasa Indonesia? Bahasa Indonesia jika dibandingkan dengan bahasa Bali, kurang mengenal tingkatan rasa bahasa. Hal itu dapat diketahui dari kalimat, *Titiang jagi nunas, Bapa sampun ngajeng?* Jika kalimat tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi sebagai berikut. 'Saya mau makan, apakah Bapak sudah makan? Apa baik buruknya bahasa yang mempunyai tingkatan rasa bahasa kalau dibandingkan dengan berbahasa dengan bahasa yang tidak mengenal tingkatan rasa bahasa? Mari kita cermati kalimat bahasa Indonesia berikut.

...Saya mau makan, bapak sudah makan?

Kalimat tersebut adalah kalimat bahasa Indonesia yang tidak mengenal tingkatan rasa bahasa. Kata *makan* dapat dipakai ketika berbicara dengan orang tua atau dengan anak-anak. Kalimat itu berbeda jika diucapkan dalam kalimat bahasa Bali. Kata *nunas* yang artinya makan biasanya dipakai untuk diri sendiri (si pembicara), sedangkan kata *ngajeng* yang artinya 'makan', biasanya untuk orang yang kita hormati. Orang yang perlu dihormati di antaranya orang tua, pejabat, dan orang yang belum kita kenal dengan baik.

Dalam contoh tersebut terlihat bahwa berbahasa Indonesia jauh lebih mudah daripada berbahasa Bali yang memakai tingkatan rasa bahasa. Berbahasa dengan kalimat yang tidak memperhitungkan rasa bahasa hanya memperhatika tingkat komunikatifnya, sedangkan berbahasa dengan bahasa yang mengenal tingkatan rasa bahasa bukan hanya komunikatif, melainkan pembangunan suasana pergaulan. Perhatikan kembali beberapa kalimat berikut ini

1) *I Ratu mangkin jagi lung kija, titian jagi ngiring,*
2) *sane dibi, titiang sampun mapajar ring raraman titiange,* dan
3) *sira wastan ajin idane? Bapak titiange maadan I Gde Basur.*

Belajar Bahasa Sanskerta

Bahasa yang digunakan dalam Weda adalah bahasa Sansekerta, nama Sansekerta dipopulerkan oleh Maharsi Panini, yaitu seorang penulis tata bahasa Sensekerta yang berjudul *Astadhyayi* yang sampai kini menjadi buku pedoman pokok dalam mempelajari Sansekerta. Sebelum nama Sansekerta menjadi populer, bahasa yang digunakan dalam Weda dikenal dengan nama *Daiwi Wak* (bahasa atau sabda Dewata). Tokoh yang merintis penggunaan tata bahasa Sansekerta ialah Rsi Panini yang kemudian dilanjutkan oleh Rsi Patanjali dengan karyanya kitab Bhasa. Kemudian jejak Patanjali diikuti pula oleh Rsi Wararuci. Berikut ini ada beberapa bahasa Sanskerta yang digunakan sehari-hari.

Indonesia	Sanskerta
Selamat pagi, Selamat siang, dan Selamat sore	*Namaskarah*
Selamat datang	*Svagatam*
Hallo	*Harih Om*
Siapa namamu? .....(untuk laki-laki)	*Bhavataha nama kim?*
Siapakah namamu? ...(untuk perempuan)	*Bhavatyaha Nama Kim?*
Nama saya.....(untuk laki dan perempuan)	*Mama nama*
Baik sekali	Bahu Uttamam.

Belajar bahasa Kawi

Bahasa Kawi adalah bahasa yang digunakan juga dalam kitab Ramayana. Contoh penggunaan bahasa itu seperti berikut ini

"Dewa kusala salam mwang dharma ya pahayun, Mas ya ta pahawreddhin bhaya ring hayu kekesan, Bhukti akaharepta wehing bala kasukan, Dharma kalawan artha mwang kama ta ngaranika". (Kakawin Ramayana III, 54)

Terjemahan:

Pura-pura (tempat suci), rumah sakit, dan pedarman agar diperbaiki dan diperbanyak. Biaya pembangunan mohon disimpan baik-baik. Nikmatilah apa yang kamu ingini dan berilah kesejahteraan, *dharma*, *artha*, dan *kama*.

Daftar Pustaka

Sarasvati, Swami Satyananda, el.al. 2001. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Bandha.* Surabaya : Paramita.

Tim Penyusun. 2014. *Rangkuman Materi Ajar Pasraman Tingkat Dasar.* Denpasar : Pemerintah Provinsi Bali. Biro Kesra Setda Provinsi Bali.

Tim Penyusun. 2014. *Materi Panduan Pasraman Remaja. Untuk Instruktur.* Denpasar: Pemerintah Provinsi Bali. Biro Kesra Setda Bali.

LAMPIRAN

BUDI PEKERTI HINDU

NO	ISI	KOMPETENSI			KANDUNGAN				PERSEN-TASE (%)
		KOGNITIF (pengetahuan)	AFEKTIF (sikap)	PSIKO MOTORIK (perilaku)	MOTIVASI (mendorong)	INSPIRASI (menjadi teladan)	SUGESTI (memengaruhi)	PROMOSI (meningkatkan)	
1	TATTWA	Mengetahui Tuhan	Memercayai, meyakini dan mengimani	Rajin sembahyang (bhakti)	Semakin yakin dan rajin menyembah Tuhan	Meneladani ajaran Tuhan	Melaksanakan perintah Tuhan	Meningkatkan Sraddha dan bhakti kepada Tuhan	25
2	SUSILA	Mengetahui ajaran Susila	Bersikap baik dan benar	Melaksanakan ajaran kesusilaan/ etika dalam berkehidupan	Terdorong melakukan perbuatan baik dan benar	Mencontoh perilaku orang-orang suci	Ingin berbuat baik kepada sesama ciptaan Tuhan	Menjalin keharmonisan hubungan, terutama dengan sesama dan makhluk hidup lainnya	60
3	UPACARA	Mengetahui kewajiban berupacara, beserta maknanya	Mematuhi/ Menaati	Mempraktikan sesuai ketentuan	Tergerak untuk melaksanakan kewajiban berupacara	Merealisasikan makna-makna dibalik simbol-simbol upacara	Bahwa setiap upacara akan mendapatkan pahala	Menjadikan upacara/ ritual sebagai peningkatan hubungan sosial, perbaikan mental, moral dan spiritual	15

SUBSTANSI NILAI-NILAI BUDI PEKERTI HINDU

NO	NILAI	MATERI POKOK	DESKRIPSI	NARASI (Kutipan teks/naskah/ cerita)	ILUSTRASI (Gambar/foto/ simbol/sket)
I	TATTWA	**Panca Sraddha**	Lima kepercayaan, keyakinan dan atau keimanan	Bhagawad-gita	Swastika
		Brahman	Percaya pada Tuhan Yang Maha Esa	Manusmrti	Acintya
		Atman	Tuhan pencipta semua mahluk (alam, tumbuhan, hewan dan manusia)	Bhagawadgita	Bagan Mahluk ciptaan-Nya
		Karmaphala	Tujuan hidup sebagai manusia adalah memperbaiki perbuatannya	Slokantara	
		Punarbhawa	Akibat perbuatan akan menimbulkan kelahiran kembali	Slokantara	
		Moksa	Tujuan akhir hidup manusia adalah kembali bersatu pada-Nya	Sarasamuscaya	
II	SUSILA	Tat Twam Asi	Sesama manusia adalah sama, sesama ciptaan Tuhan, karena itu wajib saling mencintai dan tolong menolong	Niti Sataka	
		Tri Kaya Parisudha	Sebagai mahluk sempurna dan mulia manusia wajib berpikir, berkata dan berbuat yang baik dan benar	**Niti Sataka**	
		Catur Guru	Kelahiran/kehadiran manusia tidak lepas dari peran empat guru : Tuhan pencipta, orang tua yang melahirkan dan merawat, guru di sekolah dan pemerintah selaku pengayom msyarakat	Manawadharmasastra	
		Yama-Niyama	Untuk meningkatkan kualitas diri manusia wajib melaksanakan ajaran Yama-Niyama Brata	Yoga	
		Tri Hita Karana	Guna mewujudkan harapan manusia agar dapat hidup sejahtera dan bahagia, maka wajib menjalin hubungan bhakti kepada Tuhan, hubungan sinergis dengan sesama manusia dan hubungan harmonis dengan alam lingkungan	Rg Veda	
III	UPACARA	**Panca Yadnya**	Sebagai umat Hindu, wajib melaksanakan lima macam *yadnya*	Silakrama	
		Dewa Yadnya	Persembahan bhakti kehadapan Tuhan dan manifestasi-Nya	Manawadharmasastra	
		Rsi Yadnya	Persembahan bhakti kepada para Rsi penerima dan penyebar ajaran Tuhan	Niti Sataka	
		Pitra Yadnya	Persembahan bhakti kepada orang tua dan para leluhur	Menawadharmasastra	

NO	NILAI	MATERI POKOK	DESKRIPSI	NARASI (Kutipan teks/naskah/ cerita)	ILUSTRASI (Gambar/foto/ simbol/sket)
		Manusa Yadnya	Persembahan bhakti sesama manusia	Menawadharmasastra	
		Bhuta Yadnya	Persembahan rasa terimakasih kepada seisi alam semesta	Menawadharmasastra	
IV	**MATERI PENUN-JANG**	Penunjang peningkatan keimanan	Tri Sandhya, Panca Sembah, doa-mantra (sehari-hari), meditasi, yoga	Catur Veda Samhita	
		Penunjang peningkatan rasa kasih	Matembang, Makidung, Menabuh, Menari Masatua, Permainan Tradisional,	Silakrama	
		Penunjang peningkatan kepedulian terhadap alam	Tirthayatra, aktivitas cinta dan peduli lingkungan sosial dan alam	Silakrama	
		Penunjang kemampuan berketerampilan upacara	Membuat alat peralatan (uparengga) : *Saiban, Segehan, Kewangen, Canang, Soda, Pajati, Klakat, Klangsah, Sanggah, Penjor*	Silakrama	
		Penunjang kemampuan berbahasa	Bahasa Sanskerta, Bahasa Jawa Kuna, Bahasa Bali, Bahasa Inggris	Catur Veda samhita	

MATERI : JUDUL BAB DAN SUB BAB

NO	NILAI	JUDUL BAB	SUB JUDUL	Metode Pembelajaran	Media Pembelajaran
I	**TATTWA**				
	Panca Sraddha	**Tuhan Maha Segalanya**		Ceramah, Diskusi,	Gambar, LCD/ Proyektor, Kapur Tulis,
	Brahman		Tuhan Sang Pencipta	Sama Dengan Diatas (SDA)	
	Atman		Semua Manusia Bersaudara	Sda	
	Karmaphala		Tanam Padi Panen Padi	Sda	
	Punarbhawa		Mulai Berbuat Mulia	Sda	
	Moksa		Aku Kembali Pada-Mu Tuhan	Sda	
II	**SUSILA**	**Susila Kehidupan**		Ceramah, Diskusi, Demontrasi	Gambar, LCD/ Proyektor, Kapur Tulis
	Tat Twam Asi		Deritamu, Deritaku Juga	Sda	
	Tri Kaya Parisudha		Berpikir Positif Sopan Bicara Perilaku Santun	Sda	
	Catur Guru		Tuhan Bersama Kita Patuh PadaTua Hormati Guru Taat Pada Pemerintah	Sda	

NO	NILAI	JUDUL BAB	SUB JUDUL	Metode Pembelajaran	Media Pembelajaran
	Yama		Pengendalian diri : Ahimsa (tidak menyakiti apalagi membunuh (welas asih), Brahmacari (masa belajar menuntut ilmu kesucian), Satyam (kejujuran/tidak suka bohong), Asteya (tidak mencuri), Aparigraha (tidak menerima barang haram) Mengekang hawa nafsu : Anresangsia (tidak memntingkan diri sendiri), Ksama (suka memaafkan kesalahan orang lain), Satya (jujur), Ahimsa (kasih sayang terhadap sesama makhluk), Dama (dapat menasehati diri sendiri), Priti (kasih sayang yang mendalam), Ajarwa (kejujuran), Prasada (memiliki hati suci), Madurya (tutur katanya manis dan sopan santun), Martdawa (kelembutan hati atau tidak tinggi hati)	Sda	
	Niyama		Perbaikan mental : Sauca (suci lahir batin), Santosa (ketenteraman hati), Tapa (tahan uji), Swadaya (belajar sendiri tentang ilmu kesucian), Iswara Pranidana (sembahyang dan mencamkan puja mantra ditujukan kepada Tuhan) Peningkatan Akhlak moral : Dana (iklas berkorban/beramal), Ijwa (pemujaan terhadap Tuhan), Tapa (tahan uji), Upasthanigraha (menahan nafsu seksual), Upawasa (membatasi diri dalam hal makan, dan minum), Mona (menahan kata-kata, hati-hati dalam berbicara), Snana (membersihkan hati dengan jalan sembahyang dan berdoa), Swadhyaya (belajar sendiri dengan tekun), Brata (taat akan sumpah, setia janji)	Sda	
	Tri Hita Karana		Bhaktiku Pada-Mu Tuhan Mencintai Sesama Bersahabat Dengan Alam	Sda	
III	**UPACARA**			Ceramah, Diskusi, Demontrasi	Gambar, LCD/ Proyektor, Kapur Tulis
	Panca Yadnya	**Lima Kewajiban**		Sda	
	Dewa Yadnya		Menjadi Manusia Dewa	Sda	
	Rsi Yadnya		Rsi Penerima Wahyu	Sda	
	Pitra Yadnya		Menghormati Leluhur	Sda	

NO	NILAI	JUDUL BAB	SUB JUDUL	Metode Pembelajaran	Media Pembelajaran
	Manusa Yadnya		Memanusiakan Manusia	Sda	
	Bhuta Yadnya		Alam Subur Hidup Makmur	Sda	
IV	**MATERI PENUNJANG**	**Hidup Sejahtera dan Bahagia**		Ceramah, Diskusi, Demontrasi, Bernyanyi	Gambar, LCD/ Proyektor, Kapur Tulis
	Peningkatan keimanan		Tuhan Sang Penolong Merawat Pura Rajin Sembahyang Disiplin Diri	Sda	
	Peningkatan rasa kasih sayang		Menolong Sesama Rela Berkorban Bernyanyi Sambil Belajar Seninya Kehidupan Teladan Yang Baik Bermain Memupuk Kebersamaan	Sda	
	Peningkatan Kepedulian terhadap Alam		Mencintai Alam Merawat Alam Aku Datang Pada-Mu Tuhan	Sda	
	Peningkatan kemampuan berketerampilan upacara		Makna dibalik Simbol *Saiban, Segehan* *Kewangen, Canang,* *Soda, Pajati* *Klakat, Klangsah* *Sanggah, Penjor*	Sda	
	Peningkatan kemampuan berbahasa		Rasa Bahasa	Sda	
	23	**4**	**45**		



Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan
Badan Penelitian dan Pengembangan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2014

978-602-14893-8-3