



## IMPLEMENTASI AJARAN YOGA KAPAMANGKUAN DI PASRAMAN MULAT SARIRA DESA ADAT DUDA DESA DUDA TIMUR KECAMATAN SELAT KABUPATEN KARANGASEM

I Wayan Nerta

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

[yannerta@gmail.com](mailto:yannerta@gmail.com)

### Abstract

*Kapamankuan yoga teachings are part of the implementation of tantric yoga teachings for Pamangku, namely an implementation of yoga teachings that are closely related to sādhanā. My uncle does not only need to be physically fit or physically fit but also mentally and spiritually healthy. Pamangku in his duties nganteb upakara there are steps that are carried out both physically and mentally. Parts of body posture such as the masila den apened sitting position, ngunda bayu or prānāyāma techniques, hand movements (mudras) and mantras or seha are part of the yoga attitude, namely the Kapamangkuan yoga teachings. The Mulat Sarira Pasraman, which is located in the Duda Traditional Village, is a place for deepening the teachings of Hinduism, one of which is the study of Kapamankuan teachings. Departing from this, it is necessary to conduct research, namely: Implementation of Kapamankuan Yoga Teachings, at the Mulat Sarira Pasraman, Duda Traditional Village, East Duda Village, Selat District, Karangasem Regency. Based on this, the problem formulated as follows: The teachings of Kapamangkuan Yoga, what is taught at the Mulat Sarira Pasraman? This study uses a qualitative method with the aim of analyzing the implementation of Kapamankuan yoga teachings at the Mulat Sarira Pasraman. The data from this study were obtained through observation, interviews and document studies. The collected data was verified and then analyzed by Structural Functional theory. The results of the research are the Kapamangkuan Yoga Teachings taught in the activities at the Mulat Sarira Pasraman, namely the Kapamangkuan sesana, the postures of the sitting asana masila pened, the ngunda bayu or prānāyāma breathing arrangements, and the hand gestures or mudras and mantras. As for the findings of this study is the connection between the physical and social body with mental and spiritual awareness. The existence of a social conception of "Kalingsiran" and Pamangku is referred to as a functional position "Jero Mangku," which has dimensions of kapamankuan status. The award given by the community to the title "Jero Mangku" is a specific profession as a liaison that bridges public awareness / Hindus with the abstract realm.*

*Keywords: Yoga Teachings; Kapamankuan Yoga; Mulat Sarira Pasraman*

### Abstrak

Ajaran yoga kapamangkuan adalah bagian pelaksanaan dari ajaran yoga tantra bagi pamangku yaitu sebuah pelaksanaan ajaran yoga yang erat kaitannya dengan sādhanā. Pamangku tidak saja dibutuhkan fisik yang sehat atau jasmani yang bugar tetapi juga sehat secara bathin maupun sehat rohani. Pamangku dalam tugasnya nganteb upakara terdapat langkah-langkah yang dilakukan baik secara lahir bathin. Bagian-bagian sikap tubuh seperti

posisi duduk *masila den apened*, *ngunda bayu* atau tehnik *prānāyāma*, sikap gerakan tangan (*mudra*) serta *mantra* atau *seha* merupakan bagian sikap yoga yaitu ajaran yoga *Kapamangkuan*. *Pasraman Mulat Sarira* yang berlokasi di Desa Adat Duda, merupakan tempat pendalaman ajaran agama Hindu, salah satunya pendalaman ajaran *Kapamangkuan*. Berangkat dari hal itu maka perlu dilakukan penelitian yaitu: Implementasi Ajaran Yoga *Kapamangkuan*, di *Pasraman Mulat Sarira* Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat, Kabupaten Karangasem. Berdasarkan hal tersebut dirumuskan masalah sebagai berikut: Ajaran yoga *Kapamangkuan*, apa saja yang diajarkan di *Pasraman Mulat Sarira*?. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk menganalisis implementasi ajaran yoga *kapamangkuan* di *Pasraman Mulat Sarira*. Adapun data dari penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara dan studi dokumen. Data yang terkumpul diverifikasi kemudian dianalisis dengan teori Struktural Fungsional. Hasil penelitian adalah ajaran yoga *kapamangkuan* yang diajarkan dalam kegiatan di *Pasraman Mulat Sarira*, adalah *sesana Kapamangkuan*, sikap-sikap *asana* duduk *masila pened*, pengaturan nafas *ngunda bayu* atau *prānāyāma*, serta sika-sikap gerakan tangan atau *mudra* dan *mantra*. Adapun yang menjadi temuan dari penelitian ini adalah adanya koneksitas antara secara pisik sosial ketubuhan dengan kesadaran mental spiritual. Adanya konsepsi sosial tentang “*Kalingsiran*” dan *Pamangku* disebut sebagai jabatan fungsional “*Jero Mangku*,” yang berdimensi pada status *kapamangkuan*. Penghargaan yang diberikan masyarakat terhadap sebutan “*Jero Mangku*” adalah profesi spesifik penghubung yang menjembatani kesadaran masyarakat /umat Hindu dengan alam *niskala*.

Kata kunci: Ajaran Yoga; Yoga *Kapamangkuan*; *Pasraman Mulat Sarira*.

## Pendahuluan

Keberadaan umat Hindu di Indonesia, terlebih pada masyarakat Hindu di Bali hingga kini menganut ajaran *Siwa Sidhanta*, sebuah paham yang terkait dengan *Siva-Buddha Mahayana* warisan zaman Hindu Jawa Kuna. Sumadi (2016:1) dalam mengimplementasikan ajaran Agama Hindu, *Siwa Sidhanta*, umat Hindu menyesuaikan dengan pengetahuan kearifan lokal (*local wisdom*) dan kekuatan lokal (*local genius*) Nusantara dan sampai saat ini diwarisi secara turun temurun. *Local wisdom* dan *local genius*, suatu bentuk kecerdasan lokal sebagai upaya manusia untuk mencari kebijaksanaan hidup. *Local genius* menurut Ardana (1986:56, 66, 72), secara substansial menyangkut inti masalah budaya dan pengembangan kebudayaan nasional. Suatu bangsa dikenal kekhasan citranya berdasarkan ‘tanda-tanda pengenal’ tertentu. Apabila suatu bangsa, artinya suatu satuan sosial yang memiliki (atau ditandai oleh) satu kebudayaan, juga didukung oleh ciri-ciri rasial maka sering kali ciri-ciri itulah yang pada pandangan pertama seolah menandai jati dirinya. *Local genius* dalam perspektif agama menurut, Ardana (1986:57, 75) dipahami sesuai dengan pengertian yang diberikan oleh Bosch, yakni merupakan kemampuan untuk mempelajari, menghayati, serta kemudian mengelolanya kembali dan merumuskannya sebagai suatu konsep yang baru.

Tujuan terakhir dari ajaran agama Hindu adalah untuk mencapai kebahagiaan lahir dan bathin. *Moksartam jagadhita ya ca ithi dharma* yang bearti tujuan beragama dalam ajaran Hindu adalah untuk mencapai *Jagathita* dan *Moksa*, *Jagathita* berarti kesejahteraan jasmani, sedangkan *Moksa* berarti ketentraman bathin, kehidupan abadi dalam panunggalan dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* (Sindhu dkk, 1990: 18).. Upaya untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian itu, salah satu dengan cara selalu berbuat baik (*dharma*). Seseorang akan dapat berbuat baik apabila selalu berpegang pada *wiweka jñāna* yaitu kemampuan dalam menimbang dan membedakan antara yang baik dan buruk, antara yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Sehingga dengan menggunakan daya *wiweka*, seseorang akan cenderung diarahkan untuk berbuat yang benar. Di dalam memperkuat *wiweka jñāna* yang mengarahkan seseorang berbuat baik, manusia harus dalam keadaan sehat, baik secara jasmani dan rohani.

Menurut Nala (2012:190) Maharsi Ramanuja menyusun suatu rumusan berdasarkan kedua kitab tersebut (Upanisad Karma Kanda dan Adnyana Kanda), bagaimana cara atau jalan terbaik untuk mencapai moksa dan membangun jagaddhita. Jalan atau cara tersebut melalui empat marga utama yang dinamai *Catur Marga* adalah *Bhakti Marga*, *Karma Marga*, *Adnyana Marga* dan *Yoga Marga*. Keempat jalan utama ini harus ditempuh bersamaan untuk menuju ke arah yang benar. *Bhakti Marga* mengutamakan penyerahan diri dan pencurahan rasa, *Karma Marga* mengutamakan kerja tanpa pamrih untuk kepentingan diri sendiri dimana pengabdian sebagai motivator dari gerakannya, *Jnana (Adnyana) Marga* dengan jalan ilmu pengetahuan dan Raja (*Yoga) Marga* mengajarkan pengendalian diri dan konsentrasi (Cudamani, 1987:16). Dari empat jalan atau marga tersebut *Raja Yoga* merupakan jalan yang dianggap relative sulit. *Raja Yoga* adalah jalan yang membawa ke penyatuan dengan Tuhan melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran (Sanatana, 2003: 136). Jalan tersebut merupakan sebuah system ajaran yoga yang mengedepankan aspek pengendalian diri dan pikiran. Sumber ajarannya terdapat pada *Yoga Sutra Patanjali*, *Granda Samhita* maupun teks lokal Nusantara berupa lontar-lontar di Bali seperti *Wrhaspati Tattwa*, *Jnanasidhanta*, *Bhuwana Kosa* maupun *Tattwa Jnana*. Dalam *Yoga sutra Patanjali* terkenal dengan *sutranya* “*yoga’s citta vretti nirodhah*” (I.2) artinya yoga adalah pengendalian gerak-gerak pikiran (Saraswati, 1979 : 279). Ajaran yoga tidak saja dipahami pada konteks fisik saja, tetapi juga pada aspek pikiran. Ajaran yoga pada sumber-sumber tersebut di atas menjadi pedoman hidup kepada siapa saja yang menginginkan tuntunan spiritual, termasuk para *Pamangku* di Bali. Sebagai seorang *Pamangku* kebutuhan akan tuntunan pedoman ajaran spiritual sangat melekat pada bidang tugasnya, terutama ajaran yoga seperti *Ṣadāṅga* yoga pada sumber sastra Nusantara lontar *Wrhaspati Tattwa*. Supaya orang tidak jatuh ke neraka maka orang harus mengendalikan dirinya dan melaksanakan ajaran etika, sehingga kecendrungan-kecendrungan hati yang buruk dapat dibendung dan kecendrungan hati yang baik dapat dipupuk. Dalam hubungan ini *Wrhaspatitattwa* mengambil *astangga yoga* ajaran *Rsi Patanjali* sebagai jalan untuk menguasai diri (Sura, 1985:75).

*Pamangku* merupakan salah satu pemimpin upacara di samping *Sulinggih* dalam sebuah pura atau *kahyangan* di Bali. Dalam bahasa kearifan lokal *Pamangku* atau *pinandita* disebut dengan istilah “*jan banggul*” sebagai istilah seseorang yang telah diyakini dan mendapat tugas mengantarkan upacara. Seseorang dengan *sesana Pamangku* memiliki tugas dalam menjalankan proses rangkaian upacara *piodalan* atau *pujawali*. Dalam mengabdikan diri pada tugasnya, bahwa seorang *Pamangku* tidak saja dibutuhkan sehat secara fisik atau jasmani tetapi juga sehat secara bathin atau rohani. Hal tersebut memberikan penguatan pada bidang tugas pengabdiannya yang sering disebut *ngayah*. *Pamangku* dalam tugasnya *ngenterang upakara* terdapat langkah-langkah yang dilakukan baik secara lahir maupun bathin. Persiapan secara lahir di samping tetap menjaga kesehatan juga meliputi langkah-langkah perbuatan maupun sikap badan yang dapat mengarah pada sikap bathin. Persiapan secara bathin adalah mulai mengendalikan pikiran, menenangkan pikiran sehingga dapat mengkonsentrasikan pikiran dalam *mesehe* ataupun mengucapkan mantra. Sebagai pemimpin dalam mengantarkan *upakara* dalam posisi *sesana manut linggih* seorang *Pamangku* tempat duduknya ada di depan para *pemedek*.

Dalam bahasa symbol *Pamangku* duduk di depan dapat dimaknai sebagai panutan, ketauladanan baik dari cara berpikir, berbicara maupun berbuat. *Sesana* seorang *Pamangku* mengharuskan untuk berupaya mentaati aturan-aturan *Kapamangkuan*, sehingga akan dituntun untuk persiapan secara lahir maupun bathin. Persiapan secara lahir bathin sangat diperlukan bagi seorang *Pamangku*, hal ini berkaitan dengan ketenangan pikiran. *Pamangku* lah yang menyampaikan doa, sebagai penghubung sujud permohonan bhakti dari umat pada saat upacara maupun *yadnya* di pura. Sebagai penghubung *jan banggul* maka diperlukan persiapan lahir dan bathin. Bathin yang bersih akan memberikan ketenangan pikiran, dan hal ini berkaitan dengan *agem-ageman* seorang *Pamangku* seperti *nguncarang* atau melapalkan

*seseha*, doa atau mantra, maupun *tabuh* atau suara alunan *genta*. *Asana* seperti sikap duduk, sikap tangan dan *pranayama* merupakan bagian ajaran yoga dari *Astanga Yoga Sutra* Patanjali, yaitu : *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* dan *Samadhi*. Dalam istilah *local genius* di Bali sikap duduk bagi *Pamangku* disebut dengan *masila den apened* (duduk bersila). *Pranayama* disebut dengan istilah *ngunda bayu* (mengatur nafas), sedangkan *mudra* / sikap tangan disebut dengan *petanganan*.

*Masila* dan *ngunda bayu* merupakan langkah-langkah persiapan secara bathin untuk mendapatkan ketenangan pikiran bagi seorang *pinandita* atau *Pamangku* dalam *mesehe*. Demikian pula halnya dengan irama dan alunan *genta* ketika mengantarkan upacara agama memiliki hubungan dengan komponen tubuh itu sendiri. Dengan mengatur jalannya nafas dan merasakan nafas-nafas itu keluar dan masuk, maka perhatian dari pikiran akan terpusat pada jalan nafas itu saja. Hal ini memungkinkan pikiran dapat melupakan tarikan dari benda - benda luar, dan merupakan awal dari latihan membebaskan diri dari pengaruh indra yang lain (Cudamani, 1987 : 213). Di samping persiapan secara bathin, *Pranayama* juga memberikan efek pada tubuh itu sendiri. Oleh karena itu *Pranayama* bagi seorang *Pamangku* sangat penting dalam kaitannya dengan *Kapamangkuan*.

*Pamangku* dalam mengantarkan proses *dudonan* upacara *Yadnya* sangat diperlukan kondisi pikiran yang tenang. Dengan kondisi pikir yang tenang akan berkontribusi dalam pemustan pikiran bagi seorang *Pamangku*. Dalam *beberatan Pamangku* pemustan pikiran disebut dengan *Dhyana* yaitu bagian dari *Dasa Niyama Berata*. *Dhyana* berarti memusatkan pikiran atau konsentrasi. Dengan memusatkan pikiran, misalnya hanya tertuju kepada *Ida Sang Hyang Widhi*, maka seorang *Pamangku* akan dapat mengendalikan pikirannya agar tidak melanglang buana kesana kemari, dengan demikian ketenangan dan ketentraman pikiran akan mudah tercapai (Suhardana, 2006 ; 42). Pikiran yang tenang tidak kacau berkaitan dengan jalannya nafas. Nafas berubah sesuai dengan keadaan, jika seseorang marah atau mempunyai gangguan-gangguan emosi, laju dan kekuatan pernafasannya meningkat, sedangkan sebaliknya jika senang (tenang) nafasnya pelan dan dalam (Saraswati, 2002:305). Dengan *sesana Kapamangkuan* bagi seseorang *Pamangku* maka dengan sendirinya beliau sudah dianggap melakukan (*well train*) termasuk juga dalam melakukan *pranayama*.

Menjaga sikap tubuh bagi seorang *Pamangku* sangat diperlukan, apalagi saat beliau *mesehe nganteb upakara* persembahan di tempat suci. Menata sikap tubuh seperti posisi duduk (*masila den apened*), *petanganan* sikap tangan (*mudra*) dan *ngunda bayu* tehnik *pranayama* adalah bagian dari sikap-sikap yoga yang sangat berkaitan bagi seorang *Pamangku* ketika proses ritual mengantarkan *bhakti* persembahan umat Hindu. Sikap-sikap tubuh *asana* yaitu *masila, ngunda bayu* yaitu tehnik *pranayama*, sikap tangan (*mudra*) dan *mantra* adalah sikap-sikap yoga *Kapamangkuan*. Dalam aspek ritual *Pamangku* juga melaksanakan yoga, yaitu yoga *Kapamangkuan*, sebuah pelaksanaan ajaran yoga *tantra* yang erat kaitannya dengan aspek-aspek *sadhana*.

Kabupaten Karangasem merupakan wilayah yang memiliki pura-pura besar di Bali seperti pura Besakih, pura Pasar Agung, pura Lempuyang, pura Andakasa dan pura Silayukti. Setiap pura tersebut terdapat *Pamangku* sebagai salah satu pemimpin acara *pujawali*. *Pasraman Mulat Sarira* adalah suatu wadah kegiatan secara non formal yang berada di Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem. Salah satu kegiatan *Pasraman* adalah tentang pendalaman ajaran agama Hindu khususnya bagi para *Pamangku*. Kegiatan pendalaman ajaran agama Hindu tidak saja dilakukan pada lembaga formal, tetapi dapat juga dilakukan pada lembaga non formal, seperti pada *Pasraman*. Pendalaman ajaran-ajaran *Kapamangkuan* bagi *Pamangku* seperti ajaran yoga diperlukan dalam tugas dan fungsinya membangun spirit umat Hindu. Dari pernyataan tersebut, ajaran yoga *Kapamangkuan* seperti sikap duduk, sikap tangan, *pranayama* (pengaturan nafas) perlu dilakukan bagi seorang *Pamangku* agar ketika *mesehe* atau *nganteb upakara* agar pikiran lebih tenang dalam menjalankan rangkaian upacara *yadnya*. Berdasarkan hal tersebut maka perlu

dilakukan penelitian dengan judul: Implementasi Ajaran *Yoga Kapamangkuan* di Pasraman *Mulat Sarira* Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat, Kabupaten Karangasem.

## Metode

Tulisan artikel ini merupakan sub bagian dari penelitian yang berjudul “Implementasi Ajaran *Yoga Kapamangkuan* di *Pasraman Mulat Sarira* Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat, Kabupaten Karangasem” (Nerta, 2021). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif, yakni penelitian yang menggunakan data secara verbal dan kualifikasi bersifat teoretis. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan pola pikir tertentu menurut logika. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang berhubungan dengan katagorisasi, karakteristik berwujud pertanyaan atau berupa kata-kata. Penelitian ini lebih banyak membutuhkan jenis data yang berbentuk rangkaian kata-kata bukan angka.

Obyek dari kajian penelitian ini adalah Implementasi Ajaran *Yoga Kapamangkuan* sebuah penelitian lapangan tentang Implementasi ajaran yoga bagi *Pamangku*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif yaitu suatu metode pendekatan dalam suatu penelitian dengan memberikan definisi secara menyeluruh dari yang bersifat umum ke yang bersifat khusus. Agar suatu penelitian mendapatkan hasil yang diharapkan, perlu adanya pengumpulan data melalui sumber-sumber data yang dapat dipercaya yang dijadikan sumber tinjauan. Sumber data merupakan keterangan-keterangan tentang suatu hal, dapat berupa suatu pengetahuan atau tanggapan (Bungin, 2001:123). Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data dari tokoh-tokoh agama, masyarakat maupun para *Pamangku*, dan instruktur yoga, yang dipilih berdasarkan pertimbangan memiliki pengetahuan, pengalaman di bidangnya serta memenuhi persyaratan dan dapat dipertanggung jawabkan.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, maka pembahasan ditekankan pada beberapa pokok-pokok Ajaran *Yoga Kapamangkuan* yang diajarkan di *Pasraman Mulat Sarira* di Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem antara lain :

### 1. *Sasana Kapamangkuan*.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia kata *Śāsana* diartikan sebagai : n 1. pelajaran ; petunjuk ; nasehat (Tim Penyusun, 1989 : 786). Dalam pengertian yang sama *Śāsana* juga diartikan sebagai kode etik menurut Subawa (2020 : 43). .....seorang *pamangku* juga harus berpegang teguh terhadap *śāsana* atau kode etik yang harus dilaksanakan ketika menjalankan *swadharmanya* baik dalam keseharian maupun dalam menghaturkan upakara. Dalam *Vrati Śāsana* kata *Śāsana* diartikan sebagai pedoman suci. Tim Penyusun (1995:V) *Vrati Śāsana* pada dasarnya merupakan inti sari ajaran *śāsana* yang diperuntukan kepada seorang *vratin* atau *sang sulinggih*, pedoman-pedoman suci *dharmaning sidanta sudha brata* yang semestinya menjadi penuntun abadi dalam kehidupan sehari-hari (termasuk disaat akan ” *muput Yajnya* ”).

*Sasana Kapamangkuan* dalam pengertian ini adalah petunjuk, kode etik, pedoman suci seseorang *Pamangku* yang telah melaksanakan upacara *Yajnya pawintenan* yang mempunyai tugas pokok memberikan pelayanan kepada umat dalam rangka *nganteb* upacara *yajna*. Seorang *pamangku* sebagai pemimpin upacara wajib menjaga untuk mengendalikan emosi, pengendalian pikiran, perkataan dan perbuatan. *Yajnya* yang dipersembahkan umat Hindu dengan tulus ikhlas akan kurang sempurna manakala seorang *pamangku* yang mengantarkan upakara belum mampu dalam mengendalikan emosinya.

Dalam Lontar Kusuma Dewa yang dikutip oleh (Ida Pandita Mpu Jaya Wijayananda, 2003:1) *Piteket, kaweruhakena de Sang angelaraken Kapamangkuan* : disebutkan tentang seseorang yang melaksanakan *gegelasan Kapamangkuan*:

*Iti ling Kusuma Dewa. Iki uttamaning pamangku, yening pemgku jagat mangku dalem ngarannya, wenang masuci Purnama muang Tilem, nganggehang brata, yoga Samadhi, satya ring tingkahing kadharman. Mangkana tingkahing mangku jagat.*

Terjemahannya:

Inilah ucapan dari Kusuma Dewa. Ini keutamaannya *pamangku*, bila *pamangku jagat*, *mangku dalem* namanya patut menyucikan diri pada purnama maupun *tilem*, melaksanakan *brata*, *yoga* dan *Samadhi*. Setia terhadap pelaksanaan ajaran kedharman. Demikianlah pelaksanaan seorang mangku jagat.

Seorang *pamangku* dalam kehidupan sehari-hari wajib menjaga kesucian diri secara lahir dan bathin serta mampu dalam mengendalikan emosinya dengan berpegang pada ajaran-ajaran *dharma*. Hal ini disebabkan karena kewajiban yang diemban oleh *pamangku* cukup berat yaitu mengantarkan *bhakti* maupun persembahan umat Hindu kehadapan *Ida Hyang Widhi Wasa*.

Dari kutipan Himpunan Keputusan Seminar Kesatuan Tafsir Terhadap Aspek-aspek Agama Hindu I –XIV tersebut di atas, terdapat sub yang menjadi dasar pokok tentang *Śāsana Pamangku* yaitu *Babraton Pamangku* antara lain *Yama Niyama Brata*. Dalam melaksanakan tugas sebagai *Pamangku* disiplin tingkah laku yang dijadikan sebagai pedoman *Śāsana Pamangku* tidak hanya terbatas pada *bebaratan* tersebut di atas. Terdapat sumber-sumber lain dalam ajaran agama Hindu yang inti ajarannya merupakan *bebaratan Pamangku* sebagai pedoman suci untuk pengendalian diri. Suhardana (2006 : 33) mengatakan, ajaran pengendalian diri ini lazim disebut *Babraton Pamangku* dan ini tercantum dalam *Yama Niyama Brata*. *Yama Brata* antara lain *Panca Yama Brata*, *Dasa Yama Brata* dan *Niyama Brata : Panca Niyama Brata* dan *Dasa Niyama Brata*. Ajaran pengendalian diri sebagai inti dari *Śāsana Pamangku* adalah berhubungan dengan perilaku kehidupan sehari-hari.

*Babraton Pamangku* sesungguhnya sudah menjadi bagian pedomana hidup dalam kehidupan sehari-hari, lebih-lebih pada seorang *Pamangku*. Walaupun demikian ajaran ini juga diberikan pada *Pasraman Mulat Sarira*, karena sebagai seorang *Pamangku* upaya untuk menjaga kesucian diri sangat penting, termasuk pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Suhardana (2006 : 34) menyebutkan *Panca Yama Brata* merupakan “lima cara pengendalian keinginan” tingkat dasar bagi *Pamangku*. Lima cara pengendalian diri ini adalah :

- a. *Ahimsa* (tidak menyakiti atau membunuh)
- b. *Brahmacari* (berpikir suci, jernih dan jernih)
- c. *Satya* (menjaga kebenaran, Kesetiaan dan kejujuran).
- d. *Awyawaharika* (tidak terikat dengan keduniawian).
- e. *Asteya* atau *Asteneya* (tidak mencuri).

Ajaran *Śāsana Pamangku* merupakan sebagai pedoman untuk menjaga kesucian diri pribadinya, dengan melaksanakan *brata* atau pantangan, di samping juga berupaya untuk berbuat baik bersusila dan menghindari perbuatan yang *dursila*. Secara umum *Śāsana Pamangku* banyak terdapat dalam sumber-sumber ajaran *kapamangkuan* seperti *Kusuma Dewa*, *Sangkal Putih*, maupun sumber lain dalam *Gagelaran Pamangku* maupun *Indik Kapamangkuan*,

## 2. Sikap-sikap Yoga Kapamangkuan

Seorang *Pamangku* dalam melaksanakan suatu *yadnya* atau upacara terlebih dahulu mempersiapkan diri secara lahir dan batin. Persiapan secara bathin dilakukan dengan pengendalian diri dan kesucian pikiran, perkataan dan perbuatan. Sedangkan persiapan secara lahir meliputi sikap-sikap tubuh yang mengarah pada persiapan secara bathin. Langkah-langkah *Pamangku* dalam melaksanakan suatu *yadnya* sesungguhnya merupakan pelaksanaan suatu ajaran yoga. Seuai dalam ajaran yoga, terdapat disiplin-disiplin baik secara lahir sampai dengan ajaran yoga dalam konteks bathin menghubungkan diri secara *niskala*. Sebagai orang yang menjadi pelayan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, *Pamangku* hendaknya setiap hari

melaksanakan penyucian diri, yang merupakan kegiatan *Suci Laksana* dengan membacakan mantra tertentu (Suhardana, 2010 :42). Disiplin-disiplin pribadi dalam sehari-sehari merupakan upaya untuk menjaga kesucian diri karena *Pamangku* disamping sebagai *pengayah* melayani *krama* atau umat Hindu juga sebagai pelayan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*.

a. Sikap *asana* duduk.

Proses dalam mengantarkan yadnya atau upacara bagi seorang *Pamangku* diawali dengan langkah penyucian diri. Langkah proses penyucian diri dimulai dari mengambil sikap duduk. Sebelum para *Pamangku* memulai suatu upacara hendaknya para *Pamangku* melakukan pembersihan diri dengan tahapan *masila den- apened* (Ringganatha, 2003:11). *Masila den- apened* adalah istilah dalam bahasa Bali tentang sikap duduk bersila bagi *Pamangku* di Bali. Cara melakukan sikap duduk bagi seorang *Pamangku* akan menunjukkan sikap bathin. Durasi atau lamanya waktu yang diperlukan bagi seorang *Pamangku* untuk mengantarkan suatu proses upacara diperkirakan satu setengah sampai dua jam. Lamanya melaksanakan proses upacara tersebut tentu diperlukan sikap duduk yang dapat membantu jalannya pelaksanaan upacara.

Sikap duduk bagi seorang *Pamangku* dalam proses pelaksanaan upacara tentu berbeda dengan cara duduk bebas seperti biasa tanpa ada aturan yang mengikat. Pada umumnya *Pamangku* ketika mengantarkan yadnya atau upacara mengambil sikap duduk bersila bagi laki-laki dan bersimpuh bagi yang perempuan. Seorang *Pamangku* dalam mengantarkan upacara juga memerlukan konsentrasi pemusatan pikairan (*Darana*) serta arus pikiran yang mengalir bersama doa/ *seha* (*Dhyana*). Kedua hal ini merupakan bagian dari *Astangga Yoga* pada tahap *Antaranga*. *Dharana* dan *Dhyana* adalah merupakan langkah-langkah meditasi dalam ajaran yoga. Seorang *Pamangku* dalam mengantarkan upacara atau *nganteb* tidak lepas dari *Dharana* dan *Dhyana*, yang juga memerlukan konsentrasi pikiran dan arus pikiran yang mengalir pada obyek pemujaan. Sehingga pada saat itu posisi seorang *Pamangku* juga merupakan sedang bermeditasi. Sikap duduk atau posisi duduk saat itu tidak bisa duduk bebas seperti duduk biasa atau berjongkok, melainkan duduk dengan mengambil sikap meditasi. Saraswati (2002 :67) tujuan utama dari semua sikap meditasi adalah untuk menjadikan pelaku meditasi duduk dalam satu posisi untuk jangka waktu yang lama. Dalam tingkatan-tingkatan meditasi yang maju, satu posisi harus dipertahankan dalam beberapa jam tanpa menggerakkan tubuh dan juga tanpa ada gangguan kenyamanan fisik. Unsur selanjutnya adalah bahwa meditasi yang tinggi memerlukan tulang belakang yang lurus dan beberapa *asana* juga dapat memenuhi keadaan ini.

b. Sikap tangan.

Sikap tangan memberikan gambaran terhadap bahasa tubuh, yang berhubungan dengan pikiran. Sebuah tarian peranan sikap tangan menjadi bagian yang memberikan estetika yang tinggi terhadap tarian itu sendiri. Anggota tubuh bagian tengah mulai dari bahu, lengan atas, lengan bawah dan kesepuluh jari tangan kanan dan kiri menambah eksotisnya sebuah tarian. Lima jari-jari tangan dan kelima jari kiri di samping memberikan estetika dalam sebuah tarian, juga memberikan makna yang mewakili jiwa. Sikap-sikap tangan dalam yoga juga disebut dengan *mudra*.

Dalam sistem tarian klasik India *mudra* berarti suatu gerak simbolis dari kedua tangan, yang menimbulkan suasana hati atau emosi tertentu dalam hati. Banyak *mudra* dalam Yoga juga dilakukan dengan tangan seperti *Yoni mudra* dan *Cin mudra*. Ini memberikan tujuan yang sama seperti dalam teknik-teknik tarian untuk memohon suasana spiritual yang memusat ke dalam diri si pelaku. *Mudra* tertentu juga digunakan untuk mengendalikan proses proses fisiologis di luar kemauan, yang secara normal terjadi diluar kesadaran kita setiap hari (Saraswati, 2002: 348).

Anggota tubuh merupakan sinyal-sinyal yang berhubungan mewakili suasana pikiran. Tangan yang merupakan anggota tubuh bagian tengah, tidak saja memiliki peranan penting dalam aktifitas hidup sehari-hari. Sikap gerakan tangan juga mewakili bahasa tubuh atau *gesture* seseorang. Cakupan kedua tangan di dada memberikan gambaran yang mewakili pikiran untuk menyampaikan sebuah salam hormat. Gerakan jari-jari tangan kanan dan kiri

memberikan simbol-simbol makna dalam dunia spiritual. Demikian pula kelima jari-jari tangan seperti ibu jari, telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking memberikan simbol tersendiri. Mewakili sebuah *gesture* etika symbol ibu jari dengan jari-jari lainnya ditekuk kerap dipakai untuk menyampaikan tanda yang dimaknai kebaikan.

c. *Prāṇāyāma*

Kata *Prāṇāyāma* berasal dari bahasa Sansekerta: *prana* = nafas, kekuatan hidup, kekuatan yang sangat penting atau utama yang meliputi seluruh kosmos; dan *yama* adalah perluasan, pengembangan, pengendalian. *Prāṇāyāma* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting yang pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran *prana* dalam dalam tubuh (Saraswati, 2002 : 301). Ajaran *Prāṇāyāma* merupakan salah satu dari *Astanga* Yoga atau delapan bagian Yoga adalah : 1) *Yama*, 2) *Niyama*, 3) *Asana*, 4) *Prāṇāyāma* , 5) *Pratyahara*, 6) *Dharana*, 7) *Dhyana* dan 8) *Samadi*. Dalam lontar *Wrahaspati Tattwa*, *Prāṇāyāma* merupakan bagian yang ketiga dari susunan *Ṣaḍāṅga* yoga.

*Nahan tang Ṣaḍāṅga yoga ngaranya. Ika ta sadhana ning sang mahyun umangguhakena sang hyang visesa denika, pahawas tang hidepta, haywa ta iweng-iweng denta ngrengo sang hyang aji, hana pratyahara yoga ngaranya, hana dhyana yoga ngaranya, hana prāṇāyāma yoga ngaranya, hana dharana yoga ngaranya, hana tarka yoga ngaranya, hana samadhi yoga ngaranya (Wrahaspati Tattwa 53).*

Terjemahan :

*Ṣaḍāṅga* yoga menyatakan alat bagi orang yang ingin mencapai sang hyang visesa. Pikiranmu harus tanggap; tidak hanya mendengarkan ajaran suci. Patut kita ketahui *pratyahara yoga, dhyana yoga, prāṇāyāma yoga, dharana yoga, tarka yoga dan samadhi yoga*. Ini disebut *Ṣaḍāṅga* yoga (Putra dan Sadia, 1998 :60).

Saraswati (1979 :155 ) *Prāṇāyāma* sebagai arti tehnik khusus sebagai salah satu dari kedelapan sendi Yoga, diciptakan oleh Rsi Patanjali dan dipakai dalam Yoga Sutra. *Prāṇāyāma* merupakan cara mengendalikan atau pengaturan pernafasan atau pengembangan kekuatan hidup. Secara tradisional *prana* dalam tubuh di bagian dasar yang dikenal secara bersama-sama dengan *Panca prana* (lima *prana* ) yaitu *prana, apana, samana, udana* dan *vyana* (Saraswati, 2002 : 301).

Dalam bahasa Bali *Prāṇāyāma* disebut juga dengan *ngunda bayu* atau mengatur napas. Dalam berkesenian orang Bali aspek bayu juga merupakan bagian yang membangun *taksu* yaitu *bayu, sabda dan idep*. Dengan menguasai semua elemen yang tercakup dalam aspek (*bayu*) seseorang telah mempelajari keterampilan teknis dari kesenian ini (Dibia, 2014; 86). Bayu bagi seorang penari sangat memegang peranan penting bagi seorang *pregina* atau penari ketika menari. Seorang *pregina* jika kurang mensiasati dalam mengatur nafas atau *ngunda bayu* saat menari di sebuah *stage, panggung ( kalangan* dalam bahasa Bali ) maka akan kekurangan nafas dan semua itu berpengaruh pada tarian menjadi kurang indah. Pelatih tari Bali *menyebutnya agem, tandang tangkep kuang tekek* atau gerakan estetika tubuh pada tarinya kurang mantap. Hal tersebut juga disebabkan salah satunya karena kurangnya dalam mengatur nafas.

*Prāṇāyāma* dalam yoga adalah latihan untuk mengendalikan pernafasan agar kapasitas paru menjadi lebih besar. Sehingga mampu memasukan udara ke dalam paru lebih besar atau lebih banyak dari pada orang yang tidak melakukan *Prāṇāyāma* atau latihan pengaturan pernafasan. Di samping itu otot – otot punggung dan perut menjadi lebih kuat. Bernapas merupakan salah astu ciri dari mahluk itu hidup. Demikian pula halnya dengan manusia dalam kehidupannya setiap saat selalu dia bernapas. Jika berhenti atau tidak bernapas selamanya maka manusia atau mahluk hidup itu sebagai pertanda tidak hidup. *Svami Visnudevananda* dalam Acarya (2001) mengatakan:

Setiap mahluk hidup bergantung pada pernapasan, dan berhenti bernapas berarti berhenti hidup. Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai pada tarikan napas terakhir

kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernapasan. Secara konstan kita memakai “kekuatan hidup” kita atau energy *prana* kita dalam berpikir, berbuat berkeinginan atau menggerakkan otot-otot. Sebagai konsekwensinya perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernapasan itu sendiri.

Bernapas memang sudah dilakukan orang sejak dia lahir ke dunia dan bernapas juga tidak ada yang mengajarkannya. Bernapas bagi manusia demikian pula halnya makhluk hidup lainnya merupakan aktifitas yang bersifat otonom, artinya dia berjalan dengan sendirinya tanpa dipengaruhi oleh kesadaran kita. Pada waktu sedang istirahat, tidur, dan bahkan ketika orang pingsan akan terus bernapas. Walaupun bernapas itu bersifat otonom dia berjalan dengan sendirinya, tapi bernapas juga dapat diatur oleh pikiran atau kehendak manusia itu sendiri. Manusia bisa saja menahan napas untuk berhenti bernapas, berhenti menghirup udara. Tetapi aktifitas ini tentu tidak bisa dilakukan dengan durasi waktu yang lama. Manusia hanya bisa berhenti bernapas atau menahan napas hanya beberapa detik atau menit dan tidak mungkin bisa menahan napas selama berjam-jam. Ketika manusia mencoba menahan napas yang lebih lama, terdapat ada sesuatu kekuatan yang melawan kehendak kita untuk menahan napas, sehingga kita kalah dan bernapaslah kita dengan kuatnya (Nala, 1992:132). Seorang *atlit* pelari 100 meter ketika menjalankan tugasnya lari sekuat-kuatnya, sambil berlari dia akan menahan napas. Tetapi setelah pelari itu sampai mencapai *finish* dia akan bernapas sekuat-kuatnyanya. *Prāṇāyāma* bagi *Pamangku* dalam melaksanakan rangkaian Upacara *Yadnya* dilakukan disertai dengan konsentrasi.

*Prāṇāyāma* :

*Om Ang Brahma ya namah (ring Hati)*

*Om Ung Wisnu ya namah (ring Ampru)*

*Om Mang Iswara ya namah (ring papusuhan)* (Ringganatha, 2003 12).

*Prāṇāyāma* yang disertai dengan pikiran berkonsentrasi pada simbol-simbol *Ista Dewata* dengan sadar mengatur pernafasan, akan dapat menyimpan sejumlah besar *prana* yang bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. *Prāṇāyāma* sebagai satu sistem terdiri dari beberapa aturan mulai dari *puraka*, menghela napas dengan perlahan-lahan, kemudian menahannya (*kumbaka*) dan akhirnya melepaskannya dengan perlahan-lahan (*rechaka*) dengan perhitungan 1 : 4 : 2 (Pudja, 1991 : 121). Senada dengan itu Nala (2002: 64) mengatakan : Irama pernapasan memegang peranan penting, yang ideal adalah : lama menghirup napas (*puraka*), menahan napas (*kumbaka*) dan mengeluarkan napas (*rechaka*) dalam perbandingan 1 : 4 : 2. Artinya dari perbandingan itu jika mampu menghirup napas 5 detik, maka tahanlah napas itu di paru selama 4 X 5 detik = 20 detik, dan menghembuskan 2 X 5 detik = 10 detik. Rasio *Prāṇāyāma* adalah *pūraka*, *kumbhaka* dan *rechaka* adalah 1 : 4 : 2 , *pūraka* adalah penarikan nafas, *kumbhaka* adalah penahanan nafas dan *rechaka* adalah penghembusan nafas (Siwananda, 2020 : 51). Mereka yang mempraktekan pernafasan yang dalam dan sistematis dapat merasakan efek yang nyata dari menghiruf *prana*.

*Prāṇāyāma* bukan hanya sekedar menghirup, menahan dan menghembuskan udara dalam tubuh. Kekuatan energi alam yang masuk dalam tubuh dengan doa mantra kekuatan magis maka energi yang terhimpun dalam tubuh akan memiliki kekuatan positif. Seorang *yogi* yang sempurna dapat menguasai semua rintangan dan menundukkan semua penghalang dengan cara menguasai bioenergi (*prana*) dengan sebaik-baiknya (Pudja, 1991 : 121). Demikian juga seorang *Pamangku* melaksanakan *Prāṇāyāma* sebagai upaya untuk menghirup energi positif, energi kesucian sehingga dapat melaksanakan prosesi upacara dengan lancar dan sukses. Hal ini bukan saja meningkatkan kualitas *Yajnya* itu sendiri tapi juga dapat meningkatkan kesucian diri dari *Pamangku* yang *nganteb* upacara itu sendiri.

### 3. Mantra

Penggunaan *mantra* dalam ajaran agama Hindu dikaitkan dengan upacara agama adalah erat kaitannya dengan pemujaan *Ida Sang Hyang Widhi* beserta dengan segala manifestasinya.

Pudja (1991: 38)... *mantra* adalah kata-kata yang penuh arti dan rahasia sifatnya. *Mantra* merupakan rangkaian kata-kata atau beberapa huruf yang dipilih dari bahasa tertentu seperti bahasa *sansekerta* atau bahasa Jawa kuno. Rumusan kata-kata gaib pada *mantra* diyakini mengandung kekuatan magis. Suhardana (2006 : 136) kata *mantram* atau *mantra* berasal dari bahasa Sansekerta yang terdiri atas dua suku kata yaitu “*manas*” yang berarti hati nurani dan “*trayati*” yang berarti menyampaikan. “*Manas trayati*” disingkat menjadi mantra, dengan demikian berarti menyampaikan hati nurani dihadapan *Ida Sang Hyang Widhi* beserta manifestasiNya. Penyampaian hati nurani disampaikan dengan tulus dan ikhlas serta bhakti kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* beserta manifestasiNya, merupakan dasar dari pengucapan mantra. Sementara Chawdhri (2003:97) mendefinisikan mantra sebagai berikut:

*Mantra* adalah sebuah pola gabungan kata-kata bahasa Veda, yang diidentikkan dengan dewa atau dewi tertentu. *Mantra-mantra* yang ada sekarang adalah warisan yang kita dapatkan dari para Mahārsi, orang suci, sādhu dan yogi yang telah mempraktekan berbagai mantra itu selama ribuan tahun, kini menuntun kita untuk mengikuti jejak ajaran beliau. Mantra adalah sejumlah huruf, kata yang dijadikan satu. Mantra digunakan dalam *sādhanā Tantra* atau berbagai ritual, diucapkan atau diulang-ulang dalam berbagai kombinasi dan konteks, yang kemudian membuat pola pibrasi tertentu. Seseorang harus belajar untuk mengucapkannya dengan benar dan juga harus memahami artinya (Chawdhri, 2003:97).

Dari kutipan tersebut di atas bahwa *mantra* dapat disebut sebagai pola gabungan kata-kata atau sejumlah huruf yang dirangkai menjadi satu. Mantra sebagai *sādhanā tantra* atau berbagai ritual diucapkan dengan berulang-ulang, dalam berbagai kombinasi dan konteks, yang kemudian membuat pola pibrasi atau getaran spiritual. Getaran spiritual diyakini ketika mengucapkan mantra dengan benar serta dapat memahami arti dari mantra tersebut.

Penggunaan mantra bagi *Pamangku* merupakan bagian yang penting dalam prosesi *nganteb* upakara. Pudja (1991: 38) unsur penting dalam upacara adalah mantra dan *stotra*, semua upacara diantar dengan mantra-mantra atau *stotra*. Mantra digunakan untuk menurunkan *dewa* atau *Ida Bhatara* ke dalam bentuknya yang *sekala niskala*.

*Pamangku* pada saat *nganteb* upacara sedang melaksanakan yoga yaitu. Menghubungkan diri dengan Tuhan. Menurunkan *Ida Sang Hyang Widhi* ke dalam bentuk *skala-niskala* menggunakan sarana-sarana persembahan yang dapat disentuh oleh panca indera. Pujian-pujian (*stuti* atau *stawa*) persembahan berupa bunga (*puspanjali*, sarana upakara), bau harum (*dupa*, *pasepan*) gerak tangan yang mempunyai arti magis (*mudra*), suka kata atau rangkaian kata yang mengandung kekuatan magis dan sakral (*mantra*). Langkah-langkah *Pamangku* dalam proses kegiatan upacara tidak lepas dari doa mantra mulai masuk halaman pura, menyapu sampai pada *nganteb* upakara. Bahkan ketika menjelang tidur pun sesuai dengan *Gagelaran Pamangku* diawali dengan mantra :

*Pacang maturu, mantra : Om Sang Hyang rambut katêmah, umanda ling awak sarira ning ulun, guruning turyan turu awap, najagra ya namah swaha* ( Tim Penyusun, 2002:58).

Terjemahan :

Menjelang tidur, mantra : Ya Tuhan, dengan rambut ini (nama yang punya rambut) saya nyatakan tiada berbeda dengan diri saya sendiri. Semogalah tidur dengan lelap. Tiada terbangun. Semoga diberkati.

Di samping menggunakan mantra, *Pamangku* pada saat *nganteb* upacara juga menggunakan dengan *seha* yaitu doa cetusan hati nurani secara tulus ikhlas dihadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* beserta *istadewatanya* dengan mengkombinasi beberapa bahasa seperti bahasa Sansekerta, Jawa kuno, bahasa Bali kuno atau bahasa Bali *kepara*. Salah satu *Pangastawa / seha Pamangku* berdasarkan *Gagelaran Pamangku*.

*Malih nguncarang seha anuwur Bhatara.*

*Ong pakulun paduka Bhatara manusanta aminta nugraha, ring para Bhatara malejeg maring menyan majegau, muwah ring asepe candana, manusanta angulapin, Bhatara*

*kabeh, apupul Bhatara ring pasamuhan sakti angadeging wong karadan, angundang mukti komala manik ica paduka Bhatara sami tumurun, ngulun angedana komala kundi sejati, apupul maring sahananing wong ngulun, ngulun pasang tabe angaturi pada paduka Bhatara, asung nugraha tumurun siddha kundi* (Tim Penyusun, 2002:69).

Terjemahan :

Lagi melantumkan doa mohon kehadiran *Bhatara*.

Ya Tuhan yang mulia *Bhatara*, hamba sebagai manusia mohon anugerah, kepada para *Bhatara* hadir berdiri pada *menyan majegau*, dan asap cendana, manusia hamba mohon, semua para *Bhatara* berkumpul di tempat paruman utama, untuk memohon agar berkenan menikmati permata utama, yang mulia semua *Bhatara* agar berkenan turun, hamba sebagai manusia (komala kundi sejati) berdoa, hamba di antara orang yang berkumpul, hamba mohon izin untuk berkenan kepada yang mulia *Bhatara*, memberikan nugraha untuk turun (hadir).

*Seha* di atas lebih menekankan penggunaan bahasa dengan pendekatan bahasa ibu khususnya bahasa Bali. Suhardana (2006 : 136) *Ida Sang Hyang Widhi* itu maha tahu, bahasa apapun yang dipergunakan, asalkan *Pamangku* mengucapkan dengan hati suci, tulus dan ikhlas maka *Ida Sang Hyang Widhi* akan mengetahuinya. Termasuk juga penggunaan *seha Pamangku* dengan bahasa Bali, justru umat Hindu di Bali lebih memhami artinya sehingga menambah suasana lebih khusuk.

## Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut : Ajaran Yoga *Kapamangkuan* yang diajarkan dalam kegiatan di *Pasraman Mulat Sarira*, Desa Adat Duda, Desa Duda Timur, Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem adalah *Sesana* yaitu berupa petunjuk, kode etik, pedoman suci seseorang *Pamangku* yang telah melaksanakan upacara *Yajnya pawintenan* yang mempunyai tugas pokok memberikan pelayanan kepada umat dalam rangka nganteb upacara *yajna*. Ajaran yoga *Kapamangkuan* berikut yang diajarkan adalah sikap-sikap *asana* duduk dalam bahasa Bali disebut *masila pened*, pengaturan nafas yaitu *prānāyāma* adalah rangkaian yoga *Kapamangkuan* untuk menuntun pikiran lebih tenang, terkendali, serta sikap-sikap gerakan tangan atau *mudra* dan *mantra*. Fungsi dan tugas-tugas seorang *Pamangku* adalah *nganteb* mengantarkan *upakara yadnya* dari *sakala* menuju *niskala*, dari material berupa sesajen *wewantenan* menuju non material berupa doa-doa permohonan *kerahayuan*. Fungsi dan tugas-tugas seorang *Pamangku* ketika *nganteb* mengantarkan *upakara yadnya* diawali pada pengendalian diri, dilanjutkan dengan sikap duduk yang nyaman pengaturan nafas dan sikap-sikap gerakan tangan dan *mantra* yang merupakan bagian-bagian dari ajaran yoga.

## Daftar Pustaka

- Acharya, A. A. (2001). *Yoga Untuk Kesehatan*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Acharya, A. A. (2002). *Meditasi Melampaui Batas Kesadaran Supra*. Jakarta Barat.: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Anandamurti, S. S. (1998). *Dasar Moralitas Kehidupan Spiritual*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Ardana, I. G. (1986). “*Local Genius dalam Kehidupan Beragama*”, dalam *Kepribadian Budaya Bangsa (Local Genius), Penyunting: Ayatrohaedi*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Atmaja, N. B. (2015). *(Ngaben+Memukur) = (Tubuh+Api) + Uparengga + Mantra) = (Dewa Pitara + Surga)*. Denpasar: Pustaka Larasan bekerja sama dengan IBIKK BCCC Undiksa Singaraja.

- Bhasma IB dan Nengah Sudarma. (1993). *Modul Yoga*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu dan Budha.
- Bungin, B. (2008). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chawdhri, D. L. (2003). *Rahasia Yantra, Mantra dan Tantra*. Surabaya: Paramita.
- Cudamani. (1987). *Pengantar Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Yayasan Wisma Jakarta.
- Cudamani. (1999). *Mengatasi Stres Menurut Pandangan Agama Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Dibya, I. W. (2014). *Taksu dalam Seni dan Kebudayaan Bali*. Denpasar: Bali Mangsi.
- Donder, I. K. (2007). *Kosmologi Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Nala, Dr.I Gst Ngurah dan Drs. IGK Adia Wiratmadja. (2012). *Murdha Agama Hindu*. Denpasar: Upastra.
- Nala, N. (1992). *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: KONI Bali.
- Pasek Subawa, I Made dan Putu Sri Junianti. (2020 (Vol.11 No. 1, Maret 2020)). Sasana Kapamangkuan : Sebuah Ajaran Tattwa dan Etika dalam Membangun Kesadaran Diri Sebagai Pelayan Umat. *SPHATIKA Jurnal Teologi IHDN Denpasar.*, 42-57.
- Penterjemah, T. (1991). *Bhuwana Kosa, Alih aksara dan alih bahasa*. Denpasar: Pusat Dokumentasi Kebudayaan Bali.
- Penyusun, T. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Penyusun, T. (1995). *Vrati Sasana*. Denpasar: Bimbingan dan Penyuluhan Kehidupan Beragama, Tersebar di 9 (sembilan ) Dati II.
- Penyusun, T. (2002). *Indik Kepemangkuan*. Denpasar: Pemerintah Provinsi Bali.
- Pudja, G. M. (1984). *Sraddha*. Jakarta: Mayasari - Jakarta.
- Pudja, G. M. (1991). *Weda Parikrama*. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Punyatmadja, D. I. (1992). *Panca Srada*. Jakarta: Yayasan Dharma Sarathi
- Putra, IGAG dan I Wayan Sadia. (1998). *Wrhaspati Tattwa (Alih bahasa)*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, S. S. (1979). *Patanjali Raja Yoga*, Surabaya: Paramita
- Saraswati, S. S. (1996). *Patanjali Raja Yoga, Alih Bahasa Mayor Polak*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, S. S. (2002). *Suryanamaskara*. Surabaya: Paramita.
- Suardana, D. K. (2006). *Pengantar Beberatan Pemangku*. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, D. K. (2006). *Dasar-Dasar Kepemangkuan, Suatu Pengantar dan Bahan Kajian Bagi Generasi Mendatang*. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, D. K. (2010). *Kusuma Dewa, Lima Versi Persamaan dan Perbedaan*. Surabaya: Paramita.
- Sumadi, I Ketut dan I Wayan Nerta. (2016). *Hasil Penelitian : Implementasi ajaran Tattwa, Susila, dan Acara Lontar Tutur Bhuwana Mahbah dalam Kehidupan Umat Hindu di di Desa Pakraman Ekasari, Kec. Melaya , Kab. Jemberana*. Denpasar: IHDN Denpasar.
- Sura, I. G. (1985). *Pengendalian Diri dan Etika dalam Ajaran Agama Hindu*. Jakarta: HJanuman Sakti- Jakarta.