

GAYATRI MANTRA: RAHASIA BERPIKIR POSITIF DAN HIDUP BAHAGIA

I Made Karta

SMP Negeri 2 Satui

Email: madekarta76@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang Gayatri Mantra, sebuah doa kuno yang memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan modern. Gayatri Mantra memiliki sejarah yang panjang dan makna yang mendalam. Dalam artikel ini, penulis menjelaskan asal usul dan simbolisme Gayatri Mantra, serta pentingnya doa ini dalam keagamaan Hindu. Penulis juga mengungkap manfaat spiritual yang dapat diperoleh melalui praktik Gayatri Mantra, seperti meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran. Selain itu, penulis memberikan panduan langkah-demi-langkah tentang cara mengucapkan dan mempraktikkan Gayatri Mantra dengan benar, serta tips untuk mengintegrasikan praktik ini dalam rutinitas harian. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang Gayatri Mantra dan bagaimana doa ini dapat menjadi sumber inspirasi dan kedamaian dalam kehidupan modern.

Kata Kunci: Reg Weda, Savitri dan Gayatri Mantra

ABSTRACT

This article discusses the Gayatri Mantra, an ancient prayer that has strong relevance to modern life. The Gayatri Mantra has a long history and profound meaning. In this article, the author explains the origin and symbolism of the Gayatri Mantra, as well as its importance in Hinduism. The author also reveals the spiritual benefits that can be gained through the practice of the Gayatri Mantra, such as increased concentration and peace of mind. In addition, the author provides a step-by-step guide on how to chant and practice the Gayatri Mantra correctly, as well as tips for integrating this practice into your daily routine. This article aims to provide a comprehensive understanding of the Gayatri Mantra and how this prayer can be a source of inspiration and peace in modern life.

Keywords: Reg Veda, Savitri and Gayatri Mantra

PENDAHULUAN

Dalam era modern, perkembangan teknologi yang cepat telah mengubah cara kita untuk dapat saling terhubung dengan dunia dan sesama manusia. Meskipun teknologi membawa kemajuan besar dan membuka peluang baru, tetapi kebutuhan akan kedamaian batin, kebijaksanaan, dan makna hidup tetap menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Menurut Ahli Teknologi Informasi, Satya Nadella, "Perkembangan teknologi telah mengubah secara fundamental cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Meskipun teknologi memberikan peluang baru, tetapi kebutuhan akan kedamaian batin dan makna hidup tetap menjadi hal yang penting dalam kehidupan modern." Dalam perjalanan menuju kesuksesan teknologi yang semakin maju, kita seringkali menghadapi risiko kehilangan kontak dengan aspek-aspek inti dari kemanusiaan kita. Ketenangan batin, kebijaksanaan, dan pencarian akan makna hidup menjadi semakin penting dalam mengatasi gejala dan kebingungan yang disebabkan oleh kemajuan ini. Oleh karena itu, sementara kita merangkul kecanggihan teknologi, kita juga harus mengingat untuk memelihara keseimbangan dengan kebutuhan jiwa kita.

Gayatri Mantra, sebuah doa kuno yang telah meresap ke dalam budaya spiritual selama berabad-abad, menawarkan suatu landasan yang kokoh di tengah lautan perubahan modern. Dalam artikel ini, kita akan menelusuri kebijaksanaan yang terkandung dalam Gayatri Mantra dan bagaimana mantra ini dapat menjadi pijakan yang stabil dalam kehidupan kita yang penuh tantangan. Melalui pemahaman yang mendalam tentang makna dan kekuatan dari setiap kata

dalam mantra ini, kita dapat menemukan petunjuk yang berharga untuk menghadapi dinamika kehidupan modern dengan penuh kebijaksanaan dan ketenangan.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam artikel ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan studi kepustakaan. Menurut Bogdan dan Taylor (1992), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan serta perilaku orang-orang yang diamati. Studi kepustakaan melibatkan kegiatan pengumpulan informasi dari sumber-sumber perpustakaan melalui proses membaca, menganalisis, mencatat, dan mengolah bahan penelitian.

PEMBAHASAN

Pengenalan Gayatri Mantra

Secara etimologi, "Mantra" berasal dari gabungan kata "*Man*" (*Manana*) dan "*Tra*" (*Trana*), yang merujuk pada pembebasan dari keterikatan pada siklus kehidupan atau samsara. Gabungan kata "*Man*" dan "*Tra*" membentuk konsep "*Amantrana*", yang menandakan kemampuan untuk memanggil atau mendatangkan sesuatu. Mantra memiliki makna yang bervariasi, mulai dari mengatasi masalah atau memenuhi keinginan duniawi, tergantung pada tujuan pengucapan mantra tersebut. Sebagai kekuatan kata, mantra dapat digunakan untuk mencapai tujuan spiritual atau material, baik untuk kebaikan maupun kehancuran individu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang berasal dari bahasa Sansekerta, mantra diartikan sebagai upaya untuk membebaskan pikiran.

Dalam agama Hindu, mantra atau mantram dipandang sebagai sarana untuk mengarahkan pikiran menuju kesadaran spiritual Ida Sang Hyang Widhi Wasa, bukan sekadar rangkaian kata-kata yang diucapkan. Mantra dianggap sebagai sarana komunikasi yang memiliki nilai religius yang tinggi, memungkinkan individu merasakan kedamaian spiritual dalam perjalanan menuju kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Penting untuk memahami dan merenungkan makna dari mantra yang diucapkan, bukan hanya mengulanginya tanpa pemahaman yang mendalam. Dalam keyakinan Hindu, mantra dipercaya mampu membimbing individu dari keterikatan dunia yang fana menuju ranah spiritual yang beragam.

Terdapat berbagai jenis mantra yang digunakan dalam persembahyangan sehari-hari dalam praktik Hindu, salah satunya adalah Mantra Gayatri, juga dikenal sebagai Gayatri Mantram. Gayatri dianggap sebagai "penyelamat bagi yang menyanyikannya", dan memiliki kekuatan spiritual yang sangat dihormati, sehingga disebut sebagai ibu dari Veda. Tidak ada mantra yang lebih tinggi daripada Gayatri dalam ajaran Veda. Mantra Gayatri juga dikenal sebagai Savitri mantra karena ditujukan kepada Savitri. Mantra ini unik karena menggabungkan tiga konsep: *stotra* (pujian), *dhyana* (meditasi), dan *praarthana* (doa).

Secara tidak langsung, mantra Gayatri secara tersirat menyatakan kebenaran empat maha vakya atau pernyataan agung yang terdapat dalam empat Veda. Pernyataan agung ini memberikan pengertian mendalam tentang sifat hakiki Brahman, yang merupakan inti ajaran spiritual dalam agama Hindu. Pertama, "*Prajnanam Brahma*" dari Aitareya Upanishad dalam Reg Veda mengajarkan bahwa kesadaran adalah identik dengan Brahman, menggarisbawahi pentingnya kesadaran dalam pencarian kebenaran spiritual. Kedua, "*Aham Brahma Asmi*" dari Brihadaranyaky Upanishad dalam Yajur Veda menyatakan bahwa individu sejati adalah Brahman, mengilustrasikan konsep kesatuan antara diri dan Brahman yang mengandung implikasi filosofis yang dalam. Ketiga, "*Tat Tvam Asi*" dari Chandogya Upanishad dalam Sama Veda menyatakan bahwa kita adalah bagian dari Tuhan Yang Mahabesar yang tak terlukiskan, menegaskan hubungan esensial antara individu dan yang

Ilahi. Terakhir, "*Aham Atma Brahma*" dari Mandukya Upanishad dalam Atharva Weda menyatakan bahwa diri sejati adalah identik dengan Brahman, menyoroti konsep kesadaran diri yang mendalam dan pentingnya pemahaman tentang hakikat sejati diri manusia. Keempat Maha Vakya ini mengandung inti ajaran tentang hakikat keberadaan dan hubungan antara individu dengan keberadaan yang Maha Luas, memberikan arah bagi pencarian spiritual dalam agama Hindu.

Gayatri Mantra pertama kali muncul dalam kitab suci Regveda, kitab suci tertua dalam Hindu, yang ditulis dalam bahasa Sanskerta sekitar 2500 hingga 3500 tahun yang lalu. Mantra ini dikenal sebagai "Mantra Suci" dan dianggap sebagai pusat dari upacara keagamaan, perayaan, dan pencapaian spiritual. Gayatri Mantra adalah doa dan mantra yang disampaikan dalam keyakinan untuk mencapai kebaikan, yang tercantum dalam teks suci Veda (Sikhamani, 2006 seperti yang disebutkan dalam Dewi, 2018). Mantra Gayatri ditemukan oleh Resi Viswamitra. Resi Wiswamitra juga yang memperkenalkan Sri Rama pada misteri pemujaan Surya melalui mantra Aaditya Hridayam. (Sathya Sai Vahini, halaman 183-184). Maharsi Vishvamitra yang merupakan salah satu dari Sapta Rsi penerima wahyu, sebagai penghargaan atau anugerah atas dedikasi dan kontemplasinya yang panjang kepada Sang Pencipta. Vishvamitra kemudian menyampaikan mantra ini kepada umat manusia, menjadikannya sebagai anugerah ilahi tanpa intervensi manusia.

Dalam menyampaikan versi Mantra Gayatri yang banyak dikenal, dia diberi gelar "Vishwa-Mitra", yang berarti sahabat bagi seluruh alam semesta. Dalam konteks Gayatri Mantra, penyebutan "Maharsi Vishvamitra" menandakan bahwa ajaran tersebut berakar dari pengetahuan yang dipelajari atau diajarkan olehnya. Sebagai figur sentral dalam narasi, Vishvamitra dihormati dalam kepercayaan Hindu sebagai tokoh yang berkomitmen pada praktik meditasi dan pencarian pengetahuan spiritual, serta sebagai pembawa dan pemimpin spiritual yang menyebarkan ajaran tersebut kepada orang lain.

Dalam tradisi Hindu, Gayatri Mantra dianggap sebagai manifestasi dari Dewi Gayatri, yang mewakili energi ilahi. Didedikasikan kepada Dewa Surya, atau Savitri, yang simbolisnya mencerminkan pencerahan, kebijaksanaan, dan kehidupan, mantra ini juga disebut sebagai Mantra Savitri. Dengan makna yang terdalam, Gayatri Mantra dianggap sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan spiritual dan perlindungan dari bahaya. Gayatri dapat meningkatkan energi vital, memberikan umur yang panjang, kesehatan, kecerdasan, dan pencerahan spiritual (Putra, 2010).

Pemberian julukan "Ibu Veda" menegaskan pentingnya Gayatri Mantra dalam tradisi Hindu, sebagaimana ibu memberikan cahaya, bimbingan, dan perlindungan kepada anak-anaknya. Dalam praktik keagamaan Hindu, pengulangan Gayatri Mantra secara teratur dalam ritual pemujaan, meditasi, dan aktivitas spiritual lainnya diyakini membawa kedamaian batin, kesadaran yang lebih tinggi, dan kesatuan dengan aspek ilahi. Gayatri Mantra adalah bait awal dari Mantram Trisandhya, yang dianggap sebagai ibu dari semua mantra dalam Veda, yang dilantunkan pada matahari terbit, siang hari dan matahari terbenam. Gayatri Mantra, sebuah mantra suci yang sangat penting dalam agama Hindu, diyakini memberikan perlindungan, kebijaksanaan, dan pencerahan kepada mereka yang mengamalkannya. Terdiri dari serangkaian suku kata yang memiliki kekuatan spiritual besar, mantra ini dianggap sebagai doa yang mampu membersihkan pikiran dan jiwa dari kegelapan dan kebingungan. Dalam Kitab Suci Reg Weda, Mandala III, Sukta 62, Mantra 10 dijelaskan sebagai berikut:

*Tat savitur vareniyam
Bhargo devasya Dhimahi
Dhiyo yo nah pracodayat*

Terjemahan:

Semoga kami mereguk pada diri kami sendiri kecemerlangan terpilih dari pencipta Ilahi, yang menggugah kecerdasan kami.

Makna dari mantra di atas mencerminkan harapan manusia untuk mencapai kecemerlangan atau keutamaan tertinggi yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa. Diharapkan bahwa keutamaan ini dapat membangkitkan kecerdasan spiritual atau pikiran manusia ke arah pemahaman yang lebih dalam dan pemenuhan spiritual yang lebih besar.

Kekuatan Gayatri Mantra Menurut Weda

Gayatri Mantra pada dasarnya merujuk pada jenis metrum (*chanda*) yang terdiri dari 24 suku kata. Salah satu Gayatri Mantra yang dianggap sebagai ibu dari segala mantra adalah mantra yang didedikasikan untuk alam semesta ialah Dewi Gayatri

Savitri mantra bersumber dari salah satu mantram gayatri yang terdapat dalam kitab Reg Weda, III, 62:10. Pada bait mantra dalam kitab Reg Weda kata *Bhur Bhuvah Svah* tidak ada. Adapun tambahan kata *Bhur Bhuvah Svah* itu terdapat dalam kitab Yajur Weda Putih, 36.3

Bhur bhuvah svah
Tat savitur vareniyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo nah pracodayat

Terjemahan:

Kami menyembah kecemerlangan dan kemahamuliaan Sang Hyang Widhi yang menguasai bumi, langit dan sorga, semoga Sang Hyang Widhi menganugrahkan kecerdasan dan semangat pada pikiran kami.

Dalam Taittiriya Aranyaka (2.11.1-8; Prapathaka 2, Anuvaka 11, Khandika 1-8) dijelaskan bahwa Savitri mantra harus dinyanyikan dengan suku kata AUM/OM, diikuti oleh Tiga Vyahrtis (kata-kata doa): *bhur*, *bhuvah*, dan *svah*. Sehingga gayatri mantra seperti di bawah ini:

Om Om Om
Bhūr bhuvah svah
Tat savitur vareniyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo nah pracodayā

Terjemahan:

Om Sang Hyang Widhi Wasa, kami menyembah kecemerlangan dan kemahamuliaan Sang Hyang Widhi Wasa yang menguasai dan menerangi tiga alam. Semoga Sang Hyang Widhi Wasa menganugrahkan kecerdasan dan semangat pada pikiran kami.

Dari mantra di atas, tiga alam yang dimaksud ialah *Bhur* loka yaitu alam fisik tempat tinggal semua makhluk yang terdiri dari materi dan selalu mengalami perubahan, adalah representasi dari dimensi fisik atau bumi. Di sisi lain, *Bhuvah* loka yaitu yang lebih halus dan non-fisik, menjadi tempat bersemayam bagi jiwa-jiwa yang telah disucikan, meskipun berada di bawah *Svah* Loka. Di sini, penghuninya memiliki tubuh pikiran atau mental. Sementara itu, *Svah* loka, merupakan alam spiritual yang menyerupai sifat Dewata dan dianggap sebagai kediaman para dewa. Ini adalah dimensi ilahi atau surgawi yang berfungsi sebagai jembatan untuk menghubungkan diri dengan kesadaran yang lebih tinggi atau aspek ilahi dalam diri sendiri. Dalam keseluruhan, konsep-konsep ini membentuk pemahaman yang dalam tentang tingkatan eksistensi dalam alam semesta, dari dimensi fisik hingga dimensi spiritual. Sebagai

ibu dari segala mantra Weda, gayatri memiliki kekuatan untuk memperoleh berbagai anugrah. Atharva Weda Kanda XIX, sukta VII mantra 1 yang menjelaskan sebagai berikut:

Stuta maya Varada veda mata,

Pracodayantam pawamani dwijanam

Ayuh pranam prajam pasum

Kertim dravinam brahmavarcanam

Mahyam dattva vrajata brahmalokam

Terjemahan:

Mantra Gayatri, yang ditutup dengan kata "*pracodayat*", dianggap sebagai ibunya empat Veda, dan memurnikan segala dosa para dwija. Oleh karena itu, selalu mengucapkan mantra ini memberikan umur panjang, vitalitas, dan keturunan yang baik. Mantra ini melindungi dari sifat binatang, memberikan kejayaan, kekayaan, dan pengetahuan yang sempurna, serta membimbing menuju pemahaman yang mendalam tentang alam Brahma. Gayatri, yang didedikasikan kepada Dewi Savitri, dimulai dengan kata "*Tat Savitur Varenyam*". Menurut penjelasan Gayatri Vyakarana oleh Yogi Yadnyawalkya dalam Mahanirwanatantra, "*Tat*" merujuk pada sesuatu yang dimengerti, dan "*Savituh*" adalah atribut milik Savitri yang berasal dari akar kata "*suu*", yang berarti melahirkan. Dengan demikian, Savitri dianggap sebagai yang melahirkan segala yang ada, namun Dia sendiri tidak melahirkan.

Sri Aurobindo menjelaskan bahwa Gayatri akan membawa para pengikut spiritual menuju kebenaran tertinggi, dengan kebenaran dan hakiki tertinggi diperoleh melalui pemujaan pada Savitri. Gayatri dianggap sebagai sarana untuk mencapai gerbang Savitri, yang merupakan simbol kekekalan. Dengan bermeditasi pada Savitri melalui Gayatri, Cahaya Ilahi yang paling tinggi akan menyinari Buddhi (intelektualitas), sehingga kebijaksanaan lahir dan membersihkan pikiran. Dengan cahaya yang menerangi Buddhi, segala tindakan akan bergerak menuju kebenaran. Manawa Dharmasastra menjelaskan bahwa "*manah satyena suddhyati*", artinya pikiran dibersihkan melalui kebenaran. Oleh karena itu, Cahaya kebenaran dianggap sebagai anugerah tak terbatas dari Devi Savitri kepada umat manusia, agar mereka selalu bertindak dengan benar dan bijaksana.

Gayatri Mantra Dalam Konteks Modern

Dalam kehidupan modern, Mantra Gayatri telah menjadi bagian integral dari berbagai aspek kehidupan. Orang-orang mengucapkannya sebagai doa sebelum memulai aktivitas, sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran dan kebijaksanaan, atau sebagai alat untuk mengatasi stres dan kelelahan. Bhagavad-gita menyatakan bahwa Gayatri Mantra bisa diucapkan kapan pun dan di mana pun, dalam segala situasi, untuk mencapai kedamaian batin dan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Esa ((Srimad, 2007 dalam Dewi, 2018).

Dalam konteks modern, Gayatri Mantra tetap menjadi sumber inspirasi dan panduan spiritual yang sangat penting bagi banyak orang di seluruh dunia. Meskipun berasal dari warisan spiritual Hindu, mantra ini telah menyebar ke berbagai tradisi dan praktik spiritual karena pesan universalnya yang meresap. Mantra ini dianggap sebagai simbol keinginan manusia untuk penerangan, kebijaksanaan, dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengucapkan atau memeditasikan Gayatri Mantra, orang modern mencari arah dan kedalaman dalam kehidupan mereka, serta berusaha untuk terhubung dengan aspek spiritual atau ilahi dari diri mereka sendiri. Dalam hal kesehatan, Gayatri Mantra telah berkontribusi sebagai metode untuk meredakan trauma dan juga sebagai terapi pascaoperasi. Terapi spiritual memiliki berbagai manfaat terhadap klien skizofrenia, salah satunya adalah dapat memfokuskan pikirannya dan mengurangi adanya persepsi yang salah serta membantu mempercepat penyembuhan. (Agus, 2018)

Contoh-contoh praktik Gayatri Mantra dalam kehidupan sehari-hari mencakup meditasi pagi, penggunaannya dalam yoga, menghadapi tantangan, pemulihan dan penyembuhan, serta praktik spiritual berkelanjutan. Semua ini merupakan upaya untuk menemukan kedamaian, kebijaksanaan, dan kedalaman spiritual dalam kehidupan modern yang serba cepat dan kompleks. Mengucapkan Mantra Gayatri secara teratur membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus kita pada saat ini. Ini menyalurkan energi kita dan memungkinkan kita untuk lebih sadar akan masa kini dan apa yang terjadi di sekitar kita. Getaran yang dihasilkan selama pengucapan OM dan mantra dapat dengan mudah membantu menenangkan diri, merefleksikan pikiran.

Mantra dalam Veda kuno dianggap sebagai suara yang berenergi, memancarkan getaran fisik yang mempengaruhi gelombang energi di dalam tubuh individu. Ini meningkatkan kesadaran bawah sadar dan membantu mencapai kejernihan pikiran. Penelitian di India dan Amerika menemukan bahwa orang yang secara konsisten mengucapkan Gayatri Mantra mengalami peningkatan aliran darah, yang berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik. Mantra Veda ini, secara teratur diucapkan, menciptakan kondisi di mana seseorang menerima energi positif, memungkinkan keseimbangan fisik dan mental yang lebih baik melalui integrasi tubuh, pikiran, dan jiwa dengan alami.

Manfaat Gayatri Mantra

Dalam agama Hindu, Gayatri Mantra dianggap sebagai salah satu mantra yang paling kuat dan bermakna secara spiritual. Mantra ini memiliki manfaat spiritual yang mendalam, termasuk membantu individu dalam mengembangkan koneksi yang lebih dalam dengan sumber kehidupan, atau Brahman, yang dianggap sebagai sumber segala penciptaan. Gayatri Mantra memiliki kekuatan untuk menghilangkan pikiran negatif, meningkatkan energi kehidupan (prana), memberikan umur yang panjang, kesehatan yang baik, kecerdasan yang tajam, dan pencerahan spiritual. (Putra, 2010)

Praktik pengucapan dan meditasi mantra ini juga diyakini dapat membawa pemahaman yang lebih dalam tentang kebenaran tertinggi, membawa pencerahan spiritual, dan meningkatkan kesadaran spiritual. Lebih dari itu, Gayatri Mantra juga dipercaya sebagai sumber perlindungan dan kesejahteraan, melindungi individu dari energi negatif dan membawa kesejahteraan dalam kehidupan spiritual dan materi. Dengan demikian, praktik Gayatri Mantra menjadi penting dalam upaya pencarian spiritual dan pengembangan diri dalam agama Hindu.

Pengucapan Gayatri Mantra juga diyakini dapat memfasilitasi pembukaan chakra dalam tubuh manusia. Chakra, yang dikenal sebagai roda, adalah pusat psikis dalam tubuh yang aktif setiap saat, baik disadari maupun tidak. Energi bergerak melalui Chakra untuk menghasilkan keadaan psikis yang seimbang dan kesejahteraan fisik serta emosional. Terdapat tujuh chakra utama dalam tubuh manusia, yang masing-masing terhubung dengan bagian tubuh dan aspek kehidupan tertentu. Menurut Kitab Tantra dan Kundalini, dalam lapisan tubuh manusia terdapat 365 cakra, yang termasuk Cakra Utama dan 7 cakra di luar tubuh (kecuali cakra Sahasra). Ketujuh cakra ini meliputi Cakra Muladhara yang berlokasi di tulang ekor, Cakra Svadistana di daerah kemaluan, Cakra Manipura di pusar, Cakra Anahata di daerah jantung, Cakra Wisudha di tenggorokan, Cakra Ajna di dahi antara kedua mata, dan Cakra Sahasrara di mahkota kepala.

Pengucapan Gayatri Mantra secara teratur diyakini dapat membantu membersihkan dan mengaktifkan chakra-chakra ini, memfasilitasi aliran energi yang sehat dan keseimbangan dalam tubuh dan pikiran. Langkah-langkah untuk membuka tujuh chakra utama dalam diri manusia dengan menggunakan Gayatri Mantra adalah sebagai berikut:

- 1) Mulailah dengan melakukan pranayama di waktu pagi atau malam hari. Duduklah dalam posisi bersila dengan pakaian yang longgar dan alas duduk yang empuk.
- 2) Tariklah nafas dalam-dalam dengan cepat dan tahan sebentar, sambil membaca mantra dalam hati: "OM Atmaya Brahma murtyayainamah".
- 3) Naikkan nafas ke dada dan tahan sebentar sambil membaca mantra dalam hati: "OM Ung Antaratmaya Wisnu Murtyayai namah"
- 4) Naikkan nafas ke kepala dan tahan sebentar semampunya sambil membaca mantra dalam hati: "OM Mang Paramaatmaya Iswara murtyayai namah"
- 5) Buanglah nafas perlahan sambil mengucapkan mantra dalam hati: "OM Ung Rah Pat astraya namah sarwa winasaya swaha". Ulangi langkah ini beberapa kali dengan kesabaran, dan istirahatlah jika merasa lelah.
- 6) Setelah melakukan pranayama, lakukan Dagdi Karana, yaitu tetapkan duduk bersila dan ucapkan mantra: "OM Sariram kundam ityuktam Triyantah Karanam indhanam Sapta Ongkara mayo bahnir Bojananta udindhithah OM Ang astra Kala Agni Rudra ya namah swaha".
- 7) Bayangkan diri berada di tengah-tengah gungungan api, lalu ucapkan Amertha Mantra: "OM Hram hrim sah Paramaciwa Raditya ya namah swaha OM Ung Rah Phat astray a namah".
- 8) Bayangkan ada tirta amerta yang mengalir dan mengguyur tubuh, lalu teruskan dengan japa Gayatri Mantra sebanyak 108 kali.

Dengan mengucapkan mantra Gayatri secara berulang-ulang, minimal 108 kali, dengan tekun dan penuh pengabdian untuk mengagungkan dan menyembah Tuhan Yang Maha Esa, kita akan memperoleh ketenangan jiwa dan pikiran

PENUTUP

Dalam era modern, Gayatri Mantra, sebuah mantra kuno yang meresap ke dalam budaya spiritual selama berabad-abad, tetap menjadi pijakan yang stabil dalam kehidupan yang penuh tantangan. Meskipun teknologi membawa kemajuan besar dan membuka peluang baru, namun kebutuhan akan kedamaian batin, kebijaksanaan, dan makna hidup tetap menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Dalam praktik Hindu, Gayatri Mantra dianggap sebagai manifestasi dari Dewi Gayatri, yang mewakili energi Tuhan Yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa, dan dipercaya memberikan perlindungan, kebijaksanaan, serta pencerahan kepada mereka yang mengamalkannya.

Mantra ini juga diyakini membantu membuka chakra pada tubuh manusia, yang menghasilkan keadaan psikis yang seimbang dan kesejahteraan fisik serta emosional. Di tengah kebisingan dan tekanan dunia modern, Gayatri Mantra menjadi pengingat akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta menjadi sumber inspirasi dan panduan spiritual bagi banyak orang di seluruh dunia. Oleh karena itu, bagi siapa pun yang mencari kedamaian dan makna dalam kehidupan, disarankan untuk mengamalkan Gayatri Mantra sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Ni Luh Putu Thrisna, dan Ni Made Nopita Wati. *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (Geft) Pada Aspek Psikologi*. Pasuruan: CV. penerbit Qiara media, 2021
- Sai Study Group Indonesia, 1997. *Kesaktian dan Keampuhan Mantra Gayatri*. Jakarta: Komite Penerbitan Buku Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia.
- Sahood, Anadi, 2022. *Ilmu dan Makna Mantra Gayatri*. Penelitian Sains Veda. Diakses pada 30 Mei 2024. (<https://www.linkedin.com/pulse/science-significance-gayatri-mantra-dr-anadi-sahoo->)
- Vraja Kishor, 2016. *Subjek Sebenarnya Gayatri*. Diakses pada 30 Mei 2024. (<https://vicd108.wordpress.com/2016/07/05/the-real-subject-of-gayatri/>)