

MEMBANGUN KESADARAN SPIRITUAL MELALUI PENGAMALAN PUJA TRI SANDYA

I Ketut Pasek Gunawan¹, I.G Agung Jaya Suryawan², Ketut Bali Sastrawan³, Putu Sanjaya⁴
^{1,2,3,4} Institut Mpu Kuturan Singaraja
gpasek75@yahoo.com

ABSTRAK

Artikel ini membahas urgensi pengamalan Puja Tri Sandhya yang bermakna sebagai solusi untuk membangun kesadaran spiritual di tengah fenomena meningkatnya krisis mental dan bunuh diri di Bali. Melemahnya kesadaran spiritual, yang dipicu oleh modernisasi dan gaya hidup materialistis, diidentifikasi sebagai akar permasalahan. Penulis berargumen bahwa Tri Sandhya, yang sering kali dipraktikkan sebagai ritual rutin, sesungguhnya merupakan sebuah "teknologi spiritual" yang lengkap untuk membentengi diri. Kajian mendalam mengungkap bahwa Tri Sandhya bukan sekadar sembahyang tiga waktu. Ia adalah simbol pemersatu kebhinekaan (Bhinneka Tunggal Ika) khas Indonesia, yang mengintegrasikan sumber kitab Sruti dan Smerti. Enam bait mantranya dirancang sebagai sebuah tangga spiritual terstruktur, memandu praktisi dari pemujaan Tuhan Yang Mutlak (Nirguna Brahman) menuju introspeksi diri dan penyucian pikiran, perkataan, serta perbuatan (Tri Kaya Parisudha). Pemilihan waktunya pun sarat makna filosofis untuk menyelaraskan tubuh fisik, pikiran, dan rohani (Tri Sarira). Kesimpulannya, dengan konsistensi dan penghayatan mendalam pada setiap tahapannya dimulai dari persiapan, pelafalan mantra, hingga meditasi dari Puja Tri Sandhya dapat bertransformasi menjadi jalan personal yang powerful. Praktik ini tidak hanya mencegah keputusasaan dengan membangun ketahanan mental, tetapi juga membentuk insan yang sadar, toleran, dan berbudi luhur, sehingga mampu meraih kedamaian sejati (Santi) di tengah gempuran zaman.

Kata kunci : Kesadaran Spiritual; Puja Tri Sandhya.

ABSTRACT

This article discusses the urgency of practicing Puja Tri Sandhya as a meaningful solution for fostering spiritual awareness amid the rising phenomenon of mental health crises and suicide in Bali. The weakening of spiritual consciousness, driven by modernization and materialistic lifestyles, is identified as the root of the problem. The author argues that Tri Sandhya, which is often performed merely as a routine ritual, is in fact a comprehensive "spiritual technology" designed to strengthen inner resilience. An in-depth analysis reveals that Tri Sandhya is not simply a three-times-daily prayer. It represents a unifying symbol of Indonesian pluralism (Bhinneka Tunggal Ika), integrating scriptural sources from both Sruti and Smerti. Its six mantra verses are structured as a systematic spiritual ladder, guiding practitioners from the worship of the Absolute Divine (Nirguna Brahman) toward self-introspection and the purification of thoughts, speech, and actions (Tri Kaya Parisudha). The selected prayer times are also rich in philosophical meaning, aiming to harmonize the physical body, mind, and soul (Tri Sarira). In conclusion, through consistent practice and deep contemplation at each stage—beginning with preparation, mantra recitation, and meditation—Puja Tri Sandhya can be transformed into a powerful personal spiritual path. This practice not only helps prevent despair by strengthening mental resilience but also cultivates conscious, tolerant, and virtuous individuals, enabling them to attain true peace (Santi) amid the challenges of the modern era..

Keywords: *Spiritual Awareness; Puja Tri Sandhya.*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, masyarakat Bali, yang dikenal dengan identitas budayanya yang kental dan kehidupan spiritualnya yang mendalam, dihadapkan pada sebuah fenomena yang mengkhawatirkan: peningkatan angka bunuh diri. Data dari berbagai laporan kepolisian dan lembaga sosial menunjukkan tren yang tidak boleh diabaikan. Kasus-kasus ini tidak hanya terjadi di kalangan usia lanjut yang mungkin merasa terasing, tetapi juga menjangkiti generasi muda yang seharusnya berada di puncak produktivitas. Fenomena ini bagaikan retakan dalam tembok kokoh spiritualitas Bali, menandakan adanya krisis makna hidup yang mendalam di tengah gemerlapnya perkembangan pariwisata dan modernisasi.

Fenomena bunuh diri ini, dalam perspektif sosiologis dan spiritual, dapat dilihat sebagai gejala dari melemahnya kesadaran spiritual individu. Kesadaran spiritual, dalam konteks Hindu, bukan sekadar rutinitas beragama, melainkan sebuah pemahaman hakikat diri (Atman) yang utuh, hubungannya dengan Tuhan (Brahman), dan tempatnya dalam jagat

raya. Kesadaran inilah yang membentuk ketahanan mental, ketenangan batin, dan kemampuan untuk menghadapi dukha (penderitaan) sebagai bagian dari proses kehidupan dan karma. Ketika kesadaran ini memudar, individu menjadi rentan terhadap tekanan hidup, kehilangan arah, dan melihat jalan keluar yang keliru dari penderitaan yang dianggapnya permanen. Akar dari melemahnya kesadaran spiritual ini kompleks dan multidimensi. Gelombang modernisasi dan globalisasi yang tak terbendung membawa serta nilai-nilai materialistis, kompetisi yang ketat, dan gaya hidup konsumtif. Masyarakat, terutama generasi muda, terjerat dalam perlombaan mencapai kesuksesan duniawi yang seringkali diukur dari harta benda dan status sosial. Media sosial memperparah keadaan dengan menciptakan budaya perbandingan (social comparison) yang tidak sehat, memicu kecemasan, rasa tidak cukup, dan isolasi sosial. Dalam kondisi seperti ini, waktu untuk merenung, introspeksi, dan membangun hubungan dengan sang pencipta seringkali terpinggirkan. Agama terkadang hanya menjadi ritual seremonial tanpa makna yang menyentuh hati, atau sekadar identitas kultural yang

tidak memberikan solusi praktis atas gejolak batin di era digital.

Di sinilah urgensi untuk menghidupkan kembali esensi dari praktik spiritual sehari-hari muncul. Umat Hindu di Bali sejatinya telah memiliki sebuah warisan leluhur yang sangat bijaksana untuk membangun dan memelihara kesadaran spiritual tersebut, yaitu Puja Tri Sandya. Tri Sandya, yang secara harfiah berarti "tiga waktu suci" (pagi, tengah hari, dan petang), adalah momen untuk jeda, refleksi, dan penyatuan pikiran dengan Tuhan. Sayangnya, dalam realitanya banyak dari umat yang mengamalkannya dan jika pun mengamalkan hanya sebagai kewajiban ritual belaka. Mantra-mantra dalam bahasa Sanskerta dilafalkan tanpa penghayatan mendalam terhadap maknanya, sehingga transformasi spiritual yang seharusnya terjadi tidak berlangsung. Padahal, jika ditelaah lebih dalam, Puja Tri Sandya adalah sebuah teknologi spiritual yang lengkap untuk membentengi diri di zaman yang penuh gejolak ini. Setiap mantra dalam Tri Sandya, dari Gayatri Mantra di pagi hari hingga Sandhya Mantra di sore hari, mengandung filosofi yang dalam untuk menata pikiran dan menyucikan batin. Gayatri Mantra, misalnya, adalah doa untuk memohon

kecerdasan spiritual (budi pekerti) agar pikiran tercerahkan dan mampu membedakan yang benar dan salah. Dalam konteks tekanan mental, mantra ini adalah doa untuk mendapatkan kejernihan berpikir agar tidak mengambil keputusan gegabah saat dilanda masalah. Pengamalan Tri Sandya yang konsisten dan penuh penghayatan sebenarnya adalah latihan mindfulness dan meditasi yang terstruktur. Pada saat umat berdiri menghadap sang surya, memusatkan pikiran, dan melafalkan mantra dengan penuh keyakinan, mereka sedang menarik diri sejenak dari hiruk-pikuk duniawi. Momen "berhenti" ini adalah kesempatan untuk merasakan kehadiran Ilahi, mengingatkan diri akan tujuan hidup yang sejati (moksha), dan melepaskan diri dari keterikatan berlebihan pada hal-hal duniawi yang fana. Praktik ini, jika dilakukan dengan benar, akan membangun resilience atau ketahanan spiritual. Seorang individu yang kesadaran spiritualnya terpelihara akan memandang masalah bukan sebagai akhir segalanya, melainkan sebagai karma dan pelajaran yang harus dihadapi dengan sikap ikhlas dan penuh dharma. Oleh karena itu, artikel ini hadir untuk mengetengahkan sebuah solusi yang

bersumber dari kearifan lokal sendiri. Membangun kesadaran spiritual melalui pengamalan Puja Tri Sandya yang bermakna diusulkan sebagai sebuah strategi preventif untuk mengatasi krisis makna hidup yang berpotensi menjerumuskan individu pada keputusasaan. Artikel ini akan menguraikan bagaimana pendalaman makna filosofis setiap mantra dalam Tri Sandya dapat menjadi pisau bedah untuk membedah masalah-masalah kontemporer seperti stres, depresi, dan hilangnya harapan. Dengan membumikan kembali filosofi Tri Sandya dalam konteks kekinian, diharapkan umat Hindu, khususnya di Bali, tidak hanya menjalankan ritualnya, tetapi juga merasakan langsung dampak psikologis dan spiritualnya dari sebuah ketenangan batin yang mampu menjadi penawar racun di tengah gempuran zaman. Pada akhirnya, spiritualitas yang hidup dan menyala dalam diri setiap individu adalah benteng terkuat untuk mencegah tindakan tragis seperti bunuh diri, dan mengarahkan hidup menuju kedamaian sejati, baik secara lahir maupun batin.

PEMBAHASAN

A. Konsepsi *Puja Tri Sadnya*

Diawali oleh Narendra Dev Pandit

Shastri menyusun mantra Tri Sandya pada tahun 1950 dalam buku Tri sandya terdiri dari 6 bait. Kemudian beliau menyusun petisi kepada pemerintah bahwa agama Hindu tidak bertentangan dengan Pancasila pada tanggal 14 Juni 1958. Kemudian pada tanggal 1 Januari 1959 Agama Hindu diakui menjadi agama resmi di Indonesia. Kemudian pada tahun 1963 ditinjau ulang untuk ditelaah oleh Parisada Dharma Hindu Bali (PDHB) selanjutnya di tahun 1989 dikonstruksi oleh PHDI Bali, sehingga ditetapkan dalam Mahasaba ke VI PHDI Pusat pada tahun 1991. Adapun tokoh penyusunnya adalah I Gusti Bagus Sugriwa.

Puja Tri Sandhya menurut Sura, (1993:2) menyatakan bahwa kata tri artinya tiga dan sandhya artinya menghubungkan diri. Jadi tri sandhya artinya tiga kali menghubungkan diri dihadapan Ida Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa untuk memohon keselamatan, atas segala papa atau perbuatan berupa pikiran, perkataan dan perilaku yang jelek yang telah diperbuat baik disengaja ataupun tidak disengaja. Selanjutnya Natih (1983:124) menegaskan bahwa tri

sandhya berasal dari kata tri artinya tiga, sandhya artinya sembahyang. Jadi tri sandhya artinya sembahyang tiga kali, suku kata suci lambang Ida Hyang Widhi Wasa.

Mantra Tri Sandya bait pertama berada pada kitab Rg Veda, III.62.10, bait kedua terdapat pada Puja Narayana dalam Lontar Gharga (Catur Veda Sirah), bait ketiga terdapat pada kitab Siva Stava) kemudian pada bait keempat sampai keenam terdapat pada kitab Siwa Puja. Kitab suci Veda (Rgveda V.54.6) mengamanatkan sembahyang tiga kali sehari, maka menurut Taittiriya Aranyaka sembahyang memuja dewi Savitri hendaknya dilakukan pada saat fajar, matahari di atas kepala dan menjelang malam.

Terpenting dalam sajian sejarah ini tidak pada siapa yang menggagas dan bagaimana gagasan itu ada, kemudian dimana gagasan ini digagas. Melainkan menjadi sebuah perhatian dunia bahwa Tri Sandya hanya ada di Bali dan di Indonesia pada umumnya, tidak ditemukan dibelahan dunia manapun pelaksanaan tri sandya ini bagi umat Hindu. Namun saat ini sudah ditemukan hampir diseluruh negara di

dunia apabila ada imigran asal Bali dan Indonesia pada umumnya. Namun keunikan ini memunculkan banyak prasangka dan penilaian pada setiap orang yang membahasnya tidak saja dalam kalangan umat Hindu saja bahkan di luar umat Hindu. Akan banyak memunculkan berbebagai persepsi dan pandangan tidak saja pada persepsi positif tetap juga kadang ada persepsi miring atau negatif.

Seperti layaknya penulis pernah berangapan bahwa Hindu di Bali ini sedikit berbeda dan tidak merujuk pada tradisi weda secara langsung sehingga mengakibatkan perbedaan pada pelaksanaan ritual keagamaan. Tentu pandangan ini menyebabkan dahulu penulis menganggap persembahyangan Tri sandya tidak begitu penting karena berbeda dengan pelaksanaan persembahyangan di India atau di Negara-negara lainnya. Hal ini mengakibatkan penulis sebelumnya sering mengabaikan waktu pelaksanaan Tri Sandya. Sepertinya ini juga pernah terjadi pada seluruh umat Hindu di Indonesia dengan alasan yang berbeda-beda baik karena kesibukan, karena pemahaman yang berbeda-beda.

Setelah penulis melakukan analisis

arti dibalik sejarah penyusunan Tri Sandya dan makna-makna di Bali pelaksanaannya membuat penulis menyadari beberapa hal yang sangat penting dan jarang orang ketahui. Adapun hal-hal penting yang dapat penulis sajikan setelah mempelajari sejarahnya yaitu sebagai berikut:

1. Tempat Penyusunan

Tempat penyusunannya yaitu di Indonesia setelah merdeka dan eksis pesat di Bali. Hal ini penulis menyadari bahwa kenapa baru tersusun di Indonesia bukan di Negara-negara lainnya atau bahkan di India? Tentu menjadi pertanyaan besar bagi penulis saat itu. Ternyata jawabannya adalah karena di Indonesia terdiri dari berbagai sekte atau aliran kepercayaan yang bercampur dan dalam sejarah sudah pernah di kristalisasikan dalam wujud Siwa Buda, Siwa Sidhanta dan sebagainya. Tidak pernah ada kejadian seperti ini pada daerah lain selain di Nusantara yaitu berbagai paham kepercayaan dapat menjadi satu sejak jaman kerajaan hingga saat ini. Indonesia dikenal sebagai nusantara selain karena terdiri dari ribuan pulau juga terdiri dari berbagai suku, ras dan agama. Semuanya dapat dipersatukan

menjadi satu kesatuan Negara Republik Indonesia. Sejak jaman kerajaan sampai sekarang Nusantara ini tidak pernah melupakan apa yang sudah dilakukan dan diwariskan juga tidak pernah menolak atau tidak menerima apa yang datang. Inilah dasar para penyusun mantra Tri sandya agar mencirikan kebhinekaan tidak menganut satu paham atau sekte tertentu. Atas dasar dimana agama itu hidup dan berkembang maka disusunlah mantra tri sandya seperti saat ini terdiri dari 6 bait yang mengagungkan berbagai dewata tertinggi dalam agama Hindu simbol penyatuan berbagai sekte atau paham yang ada di Indonesia. Maka dari itu sesungguhnya Tri Sandya adalah simbol kebhinekaan, simbol penyatuan dan simbol kesempurnaan. Maka dengan mengucapkan mantra Tri Sandya sama halnya memetik makna dari penyatuan sang diri dengan ketiga badannya, dengan alam dan dengan sang pencipta itu sendiri.

2. Sumber Mantra

Sumber mantra yang disusun yang secara garis besar dari sumber Sruti dan sumber Smerti. Kitab weda pada umumnya terbagi menjadi dua bagian besar yaitu Sruti dan Smerti. Mantra Tri

Sandya penulis pahami tidak hanya mengagungkan atau mempercayai sruti saja melainkan smertinya juga. Maka bukti kepercayaanya tersebut dituangkan dalam rangkaian persembahyangan Tri Sandya. Maka dengan mengucapkan Mantra Tri Sandya berarti sudah menagungkan dan melantunkan dua bagian kitab besar yaitu Sruti dan Smerti. Mantra Tri Sandya bait pertama berada pada kitab Rg Veda, III.62.10, bait kedua terdapat pada Puja Narayana dalam Lontar Gharga (Catur Veda Sirah), bait ketiga terdapat pada kitab Siwa Stava) kemudian pada bait keempat sampai keenam terdapat pada kitab Siwa Puja. Memperhatikan sumber mantra tersebut penulis menyadari bahwa keseluruhan mantra Tri Sandya adalah mantra pilihan yang didasarkan pada pengalaman spiritual yang luar biasa dari penyusunanya. Ada pesan dan maksud tertentu yang ingin disampaikan kepada umat Hindu yang hendaknya kita ketahui bersama. Tentu ada bakna dan tujuan luhur lainnya yang belum kita pahami secara utuh maka untuk dapat memahaminya kita hendak mempraktekkanya sesuai ketentuan dan mengkajinya setiap saat

menggunakan pengetahuan, akal sehat dan hati nurani atau spiritual.

3. Susunan Mantra

Susunan atau rangkan sifat mantra penulis menyadari terdiri dari beberapa rangkaian mantra yang sangat unik dan luar biasa kekuatannya jika mampu kita hayati dan maknai. Terdiri dari 6 bait dimana setiap baitnya mengandung tangga sipitua yang luar biasa. Pada bait pertama yang berasal dari Sruti berupa mantra satwika atau mantra yang tergolong pemujaan kepada Paramasiwa, kepada Brahman, Sang Hyang Acintya, kepada Nirguna Brahman, kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau beliau yang tidak terpikirkan, maha kuasa dan maha-maha lainnya. Mantra bait pertama dikenal sebagai ibu mantra atau Gayatri Mantram dimana arti dan maknanya masih belum sepenuhnya dapat diketahui dan dipahami karena sangat absolut sekali. Pada bait kedua yang berasal dari kitab smerti yang tergolong berasal langsung dari weda Sruti atau weda sirah tergolong pemujaan kepada Sada Siwa, Saguna Brahman, paramatman yang bersifat sangat tunggal tiada duanya yang disebut dengan Narayana. Narayana sebagai

asal muasal yang ada berasal dari ketiadaan atau Nirguna Brahman itu sendiri. Kemudian dari sanalah baru muncul fungsi-fungsi yang tunggal tersebut dalam menjalankan siklus alam semesta dan kehidupan. Mantra tergolong satwika adalah mantra dimana tidak ada satu maksud dan tujuan di dalamnya melainkan keheningan kekosongan dan kebahagiaan. Tidak ada satu sifat, kekuatan, atau hal yang mampu dipikirkan. Sehingga bait pertama dan kedua tergolong satwika mantra. Pada bait ketiga berasal dari kitab murni Smerti yang tergolong pemujaan kepada Saguna Brahman, Siwatman dimana yang tunggal sudah membagi dirinya menjadi fungsi-fungsi tertentu baik sebagai Tri Murti dan juga Rwa Bhineda yaitu Purusha dan Prakerti. Maka dari semuanya itu barulah penciptaan baru bisa dimulai. Pada bait keempat bersumber dari kitab smerti langsung tergolong pada pemujaan proses awal penciptaan dimulai yaitu terciptanya widya dan awidya, kesadaran dan ketidaksadaran. Ciptaan yang ada termasuk manusia adalah penyatuan antara kesadaran dan ketidak sadaran, widya dan awidya. Maka pada mantra bait keempat ini

adalah mantra untuk menyadari diri bahwa manusia memiliki awidya dan melalui mantra ini memohon keseimbangan diantara keduanya. Bait ketiga sampai dengan keempat tergolong pada sifat mantra yang rajasik yaitu dimana mantra pada bait ini hanya mengagungkan sifat dan fungsi Tuhan, pikiran manusia sudah mulai terisi dengan kekaguman, kemulyaan, ketakutan, dan terisi dengan hal yang bersifat luas dan umum lainnya belum mengkhusus pada diri si pembaca mantra Tri Sandya. Pada bait kelima bersumber langsung dari kitab smerti tergolong pemujaan kepada semua ciptaan yang ada di alam semesta ini. Mengajarkan kesadaran universal bahwa semua yang ada bersumber dari satu sumber, dengan memohon kebahagiaan dan pengampunan kepada semua makhluk maka diri sendiri juga terselamatkan dan memperoleh kebahagiaan. Toleransi dan moderasi terdapat pada bait mantra ini. Pada bait keenam bersumber juga dari weda smerti tergolong pada pemujaan kepada diri sendiri, fokus pada segala aktivitas sang diri baik aktivitas pikiran, ucapan dan tindakan. Bait kelima dan keenam

adalah tergolong pada sifat mantra yaitu tamasika yaitu sebuah mantra yang berisikan permohonan dan permintaan kepada yang Tuhan dan manifestasinya. Sehingga dengan mengucapkan secara utuh keseluruhan mantra sudah memenuhi semua sifat dan golongan mantra.

4. Susunan Waktu

Susunan waktu yang dipilih tidak sembarangan melainkan ada filosofis tertinggi dan luar biasa. Penulis menyadari dan memahami pemilihan waktu Tri sandhya didasarkan pada kajian ilmu dan agama, rasional dan irasional, multi dimensi. Waktu adalah satu bagian dari tiga dimensi lainnya dalam ruang, manusia hidup pada tiga dimensi ruang dan satu waktu dimana satu waktu ini hanya bersifat lurus ke depan tidak mampu mundur atau berhenti, tidak dapat dipercepat, diperlambat melainkan demikian adanya manusia hanya bisa mengikuti waktu. Jika penulis perhatikan penyusun mantra tri sandya sangat memahami sistem perhitungan waktu yang tepat. Pelaksanaan dimulai pada jam 6 pagi jam 12 siang dan jam 6 sore. Selisih waktu semuanya setiap 6 jam sekali. Jam 12 siang tidak dilaksanakan

karena sudah waktunya istirahat. Selisih angka 6 kemudian jam menunjuk pada angka 6 sedangkan angka 12 merujuk akar angka 3 setelah ditambahkan antara $6+3+6=15$ atau $1+5=6$ merujuk kembali pada angka 6. Dengan selisih waktu 6 jam dengan jam akar angka 6 juga. Jika merujuk dari konsepsi Tri Sarira angka 6 adalah merujuk pada simbolis pikiran manusia memiliki 6 sisi. Yaitu ada sad Ripu, Sad Atatayi dan Sad rasa. Kemudian tubuh manusia terdiri dari 3 bagian yaitu tubuh disusun oleh gen, sari makanan dan juga penumpang gelap seperti cacing, kuman, bakteri dan virus. Pemilihan jam 6 pagi dan jam 6 sore simbolis tubuh pikiran yaitu sad Atatayi dan sad rasa sedangkan jam 12 simbolisasi tubuh fisik yaitu angka tiga. Kemudian secara keseluruhan waktu disimbolisasikan angka 6 adalah tubuh pikiran bagian Sad Ripu. Sehingga sebenarnya melaksanakan puja Tri Sandya adalah untuk mengharmoniskan ketiga tubuh manusia yaitu tubuh badan fisik, tubuh pikiran dan tubuh atman. Selain itu untuk menyadari agar sisi buruk dari 3 unsur penyusun tubuh fisik dan 18 penyusun tubuh pikiran dapat

diarahkan kearah lebih baik untuk menunjang perkembangan rohani mencapai kebahagiaan sejati sang atman. Secara simpelnya adalah untuk mampu menyadari sang atman itu sendiri.

Setidaknya ada empat alasan atau hukum yang mendasari pentingnya pelaksanaan Tri Sandya dilakukan dan jika tidak dilaksanakan berarti menyia-nyiakan empat point penting tersebut seperti yang penulis sebutkan di atas. Secara sejarah penulis mengartikan atau memberikan spekulasi bahwa penyusun mantra Tri Sandya mempertimbangkan dari sudut pandang agama dan ilmu, sudut fisika dan metafisika, unsur rasional dan irasional. Dengan berbagai usaha, perenungan, kajian, analisis menemukan sebuah teknik simpel atau sederhana namun bermakna yaitu melaksanakan Puja Tri Sandya sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu Jam 6 pagi jam 12 siang dan jam 6 sore.

B. Konsistensi Pelaksanaan Puja Tri Sandya Membangun Kesadaran

Tempat sembahyang puja Tri Sandya sesuai dengan ketentuan dapat dilakukan atau dilaksanakan di Pura

baik pura Sad Kahyangan, Kahyangan Jagad, Tri Khayangan desa dan pura lainnya. Dapat dilakukan di Merajan baik merajan keluarga besar maupun keluarga inti. Dapat dilakukan di sanggah rumah masing-masing dan kamar suci. Puja Tri Sandya dimanapun dilakukan tetap mengikuti ketentuan pelaksanaannya yaitu dilaksanakan pada pagi hari jam 6 pagi, siang hari pada jam 12 siang dan sore hari pada jam 6 sore.

Tempat persembahyangan Puja Tri Sandya yang pertama dapat dilakukan di pura. Pura yang dimaksud adalah sebuah tempat suci yang disungsung atau diempon oleh sekelompok umat Hindu, krama desa adat, wilayah tertentu seperti Pura Sad Kahyangan, Dang Kahyangan, Kahyangan Jagad, Tri Kahyangan Desa dan pura fungsional lainnya. Persembahyangan Puja Tri Sandya di pura baik dilakukan sendiri maupun sebanyak tetap mengikuti aturan seperti pakaian, sarana yang digunakan dan sikap sembahyang yang benar. Jika sembahyang secara bersama-sama hendaknya mengikuti arahan dari pemimpin upacara atau persembahyangan agar tidak terjadi kegaduhan karena mantra yang

diucapkan bertabrakan. Persembahyangan juga dapat dilakukan di pamerajan keluarga baik itu merajan Panti, merajan agung dan lainnya, baik secara bersama-sama maupun sendiri juga mematuhi aturan yang ditentukan seperti sembahyang di pura sebelumnya.

Persembahyangan Puja Tri Sandya di Pamerajan juga perlu dipahami bahwa Pamerajan secara garis keturanan tertentu saja yang boleh melakukan persembahyangan di pamerajan. Artinya tidak semua orang boleh sembahyang di merajan keluarga tertentu. Persembahyangan di pamerajan juga jika dilakukan sebanyak hendaknya ada pemimpin persembahyangan sebagai pengarah atau memimpin agar terarah tahapan persembahyangannya.

Persembahyangan pura Tri Sandya juga dapat dilakukan di Kamar suci masing-masing rumah tepatnya di pelangkiran sebagai standa Ida Bhatara. Persembahyangan di kamar suci dapat dilakukan jika tidak memungkinkannya persembahyangan dilakukan di pura, Pamarajan karena berbagai kendala, seperti hujan, panas dan sebagainya. Persembahyangan di kamar suci dapat

menggunakan sarana, sikap dan ketentuan yang berlaku atau tidak disesuaikan dengan kesiapan, keadaan dan situasi setiap orang. Persembahyangan di kamar suci dapat dilakukan bersama seluruh keluarga dalam rumah atau sendiri-sendiri karena sifatnya sangat pribadi.

Waktu yang tepat dalam melaksanakan Puja Tri Sandhya adalah tiga kali sehari. Dewi Savitri juga disebut sebagai Bharati atau Saraswati. Gayatri atau Savitri adalah nama lain dari Surya, terutama dikaitkan dengan fajar atau matahari pagi sebelum muncul di horizon. Saat fajar disebut Brahmanuhurta, saat yang sangat baik melakukan pemujaan kepada-Nya. Mengingat kitab suci Veda (Rgveda V.54.6) mengamanatkan sembahyang tiga kali sehari, maka menurut Taittiriya Aranyaka sembahyang memuja dewi Savitri hendaknya dilakukan pada saat fajar, matahari di atas kepala dan menjelang malam. Waktu yang tepat melaksanakan Puja Tri Sandya adalah saat matahari terbit tepatnya jam 6 pagi, pada siang harinya tepatnya jam 12 siang kemudian sore harinya tepatnya saat matahari tenggelam jam 6 sore.

Waktu yang tepat dalam melaksanakan Puja Trisandhya adalah tiga kali sehari sebab seperti yang di ketahui mantram Puja Tri Sandya terdiri dari 6 bait yang di salah satu baitnya yaitu bait nya yang pertama merupakan mantram yang termsuk ke dalam Gayatri Mantram. Pada mantram Gayatri yang menjadi istadevata (devata pujaan tertinggi manifestasinya) adalah Savitri, manifestasi Tuhan Yang Maha Esa sebagai pemberi inspirasi, dorongan untuk berbuat baik. Dewi Savitri juga di sebut sebagai Bharati atau Saraswati. Gayatri atau Savitri adalah nama lain dari Surya, terutama dikaitkan dengan fajar atau matahari pagi sebelum muncul di horizon. Saat fajar disebut Brahmanuhurta, saat yang sangat baik melakukan pemujaan kepada-Nya. Mengingat kitab suci Veda (Rgveda V.54.6) mengamanatkan sembahyang tiga kali sehari, maka menurut Taittiriya Aranyaka sembahyang memuja dewi Savitri hendaknya dilakukan pada saat fajar, matahari di atas kepala dan menjelang malam (Titib,1997:38).

Pelaksanaan Tri sandya secara umum adalah mengucapkan 6 bait mantra seperti yang dijelaskan

sebelumnya yang memiliki arti dan makna tertentu sesuai analisis penulis terhadap para penyusun mantra Tri Sandya itu sendiri. Namun pada pembahasan lebih luas dari itu penulis menyajikan pelaksanaan puja Tri sandya baik dari pengucapan mantranya juga terkait dengan tahapan sebelum dan sesudah termasuk sarana prasarananya. Sebelum masuk kepada tahap pelaksanaan Tri Sandya ada sebuah persiapan yang harus dilakukan yaitu:

1. Persiapan

Persiapan persembahyangan perlu memperhatikan kesiapan sarana sembahyang bisa menyiapkan bunga, canang, dupa. Namun sarana ini tidaklah bersifat baku atau harus ada, terpenting dalam persiapan adalah persiapan mental dan kesadaran akan kapan waktunya dan tempatnya dilaksanakan. Dapat juga persiapan dengan mandi, atau dapat dengan mencuci muka terdiri dari seluruh areal wajah dan teliga sampai leher, lengan kiri dan kanan dari siku ke jari, mencuci kaki pada areal lutut sampai ujung jari kaki. Persiapan selanjutnya adalah menggunakan pakaian baik itu pakaian biasa maupun pakaian adat menyesuaikan dengan tempat

sembahyang. Maksudnya jika itu tempat sembahyang atau pura umum yang mengharusnya berpakaian adat agar diperhatikan. Namun jika itu pura pribadi atau pura kantor yang mentoleransi berpakaian biasa disesuaikan.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terbagi menjadi tiga bagian juga yaitu bagian mengawali, bagian inti dan bagian mengakhiri. Pada bagian mengawali selalu diawali dengan mengucapkan salam pangananjali dengan sikap mencakupkan kedua tangan tepat di depan jidat. Setelah itu tahap selanjutnya mengatur nafas sampai pernafasan terasa tenang sambil mencoba mengendalikan arus pikiran dengan memejamkan mata diperkirakan waktunya 2-5 menit saja. Setelah selesai pada tahap mengawali dengan ditandai diri anda merasa sudah siap dengan nafas sudah stabil dan pikiran sudah fokus. Masuk pada tahap inti terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut.

a. Asana adalah sikap dalam bentuk Padmasana, Sidhasana, Silasana, Bajrasana dengan mantra *Om Prasadha sthiti sarira Siva suci*

nirmala ya namah svaha. Artinya: Ya Tuhan, Yang Maha Suci, pemelihara kehidupan hamba puja Engkau dengan sikap yang tenang.

b. *Pranayama* adalah engendalinan nafas terdiri dari Puraka yaitu Menarik nafas dengan mantra *Om Ang namah* artinya memuja kekuatan Brahma sebagai pencipta. Kumbaka yaitu Menahan nafas dengan mantra *Om Ung namah* artinya memuja kekuatan Wisnu sebagai pemelihara. Recaka yaitu Mengeluarkan nafas dengan mantra *Om Mang namah* artinya memuja kekuatan siwa sebagai pelebur. Semua itu dilakukan dengan durasi waktu dari 10-30 detik diucapkan di dalam hati saja.

c. *Kara Sodhana* atau *Sarira Suddha* adalah tahap pembersihan secara rohani kedua tangan dan mulut yaitu membersihkan tangan kanan dengan mantra *Om suddha mam svaha* Artinya ya Tuhan, sucikanlah tangan kanan hamba. Membersihkan tangan kiri dengan mantra *Om ati suddha mam svaha* Artinya Om Sang Hyang Widhi, sucikanlah tangan kiri hamba. Membersihkan mulut dengan

mantra *Om vaktra sudhya svaha*
artinya Ya Tuhan, sucikanlah mulut hamba.

d. Mensucikan dupa dan bunga jika membawa namun sarana ini bersifat tidak wajib bagi yang menggunakan sarana ini wajib sarana disucikan setelah melakukan pembersihan secara rohani tersebut di atas.

e. Tahap pengucapan mantra Tri Sandya terdiri dari 6 bait bait dimana sebelum masuk pada 6 bait tersebut diawali dengan mengucapkan Om sebanyak tiga kali barulah masuk pada bait pertama dengan mantra

Om̐ Om̐ Om̐ Bhur bhuvah svah tāt savitur varenyam̐ bhargō devāsya dhīmahi dhiyō yo nah pracōdāyat
(Rg. Veda III. 62.10)

Artinya: Ya Tuhan, engkau yang menguasai ketiga alam yang mahasuci dan sumber dari segala kehidupan, bersinar cemerlang bagaikan sinar matahari anugraahkanlah hamba kecemerlangan menuju sinar sucimu.

Pada bait kedua mantranya

Om Nārayana evedam sarvaṁ yād Bhutan yac ca bhāvyaṁ, nīskalanko

niranjano nirvikalpo nirākhyatah suddō devo eko narayanāh na dvītiyō asti kāscit (Puja narayana dalam Lontar Gharga (Catur Veda Sirah)

Artinya Ya tuhan, hamba puja Engkau sebagai Narayana pencipta alam semesta beserta isinya, Engkau Mahagaib, tak berwujud, dan tak terbatas oleh waktu, dapat mengatasi segala kebingungan, Engkau Mahasuci, Mahaesa, dan tidak ada duanya, dan dipuja oleh semua mahluk.

Pada bait ketiga mantranya

Om tvam sivās tvam mahādevah jsvarah paramesvarah, brahma visnus ca rudras ca purusah parikirtitah (kitab Siva Stava)

Artinya: Ya Tuhan, Engkau hamba puja dalam sinar suci dan saktiMu sebagai Siwa, Mahadeva, Isvara, Paramesvara, Brahma, Wisnu, dan juga Rudra, karena Engkau adalah sumber dari segala yang ada.

Pada bait keempat mantranya

Om papāham papakarmāham papātma papasāmbhavah trahi mam pundarikaksah sābahya bhyantarāh suciḥ (kitab Siva Puja)

Artinya: Ya Tuhan, hamba ini penuh dengan kenestapaan, perbuatan hamba penuh dengan kenestapaan, jiwa dan kelahiran hamba penuh dengan kenestapaan, hanya Engkaulah yang dapat menyelamatkan hamba dari kenestapaan itu, semoga dapatlah disucikan lahir-bathin hambaMu ini.

Pada bait kelima mantranya

*Om ksamasva mām mahādevah
sarvaprani hitānkarah mam moca
sarva papabyah palāyasva
sadāsiva* (kitab Siva Puja)

Artinya: Ya Tuhan, ampunilah hamba, wahai mahadewa yang memberikan keselamatan semua makhluk, ampunilah hamba dari segala dosa dalam perbuatan hamba dan semua makhluk, dan limpahkanlah perlindunganmu kepada kami semua wahai engkau penguasaan dari seluruh yang ada.

Pada bait keenam mantranya

*Om ksantavyah kayika dosah
ksantavyah vacika mama
ksantavyah manasa dosah tāt
pramadat ksamasva mam* (kitab Siva Puja)

Artinya: Ya Tuhan, ampunilah segala dosa hamba, baik yang berasal dari

perbuatan, perkataan, dan pikiran, karna hanya engkaulah penyelamat hamba dari kenestapaan ini.

Pada intinya mata dapat dipejamkan atau terbuka selama dalam pengucapan mantra baik itu bersuara maupun dalam hati dapat diingat dan dihayati pikiran tidak mengarah kehal-hal lain selain mantra tersebut. Tidak diperkenankan atau kurang baik dalam mengucapkan mantra pikiran berkelana atau sambil memohon sesuatu. Karena segala hal yang diperlukan manusia sudah ada dalam arti mantra tersebut. Pengucapannya mantra dapat dengan bentuk sloka, dan mantra sesuai dengan kemampuan diri masing-masing dengan durasi waktu ideal adalah 10 menit saja, namun dapat dipersingkat dan diperpanjang sesuai kepuasan diri masing-masing. Pada intinya keberhasilan dari pengucapan mantra ini adalah terasa lega, bahagia dan nyaman.

- f. Tahap penutup diakhiri puja tri sandya dengan mantra Om Santhi santhi santhi om semoga damai dihati damai di dunia dan damai selalu.

3. Penutup

Tahap mengakhiri biasanya diawali dengan melakukan meditasi berupa pengaturan nafas, pengaturan gerak pikiran hingga mencapai kenikmatan tersendiri. Ciri masuk pada bagian ini adalah anda akan menemukan beberapa jenis warna dalam penglihatan anda biasanya berwarna kuning, putih, merah, ungu, orange, biru, hitam dan warna lainnya yang mana menurut penulis itu berasal dari gerak sifat pikiran atau sifat-sifat yang melekat dalam pikiran yang jumlahnya sangat banyak namun yang berkuasa penuh berjumlah 18 yaitu Sad Ripu, Sad Atatayi dan sad rasa. Penulis juga memperkirakan warna yang dilihat karena sudah mampu masuk keranah cakra manusia yang berjumlah 7 cakra dengan tujuh warna. Itu ciri konsentrasi anda sudah masuk ke tahap atau mode sinkronisasi. Setelah masuk mode tersebut dilanjutkan dengan mode memilih salah satu warna atau jika waktu banyak memasuki semua warna yang anda lihat dan coba rasakan dan sadari sifat dan pergerakkan warna tersebut. Jika sudah bisa masuk warna tersebut barulah masuk mode keheningan tanpa ada pikiran yang

berkelana, tidak terfokus pada warna yang dilihat melainkan pandangan, pikiran yang terkendali penuh ibarat seperti pikiran kosong tetapi terkendali atau penuh kesadaran, hal ini biasanya ditemukan dalam waktu singkat dari 3-40 detik saja. Bagi yang tingkatan sudah tinggi bisa mencapai 5-10 menit. Pada tahap inilah anda melakukan sinkronisasi penuh terhadap ketiga tubuh anda yaitu tubuh fisik, tubuh pikiran dan tubuh atman. Jika sudah tersinkronisasi maka semua pengetahuan yang dimiliki tiga tubuh itu dapat diakses dengan mudah. Terpenting dari sinkronisasi ini adalah seimbangnya eksistensi ketiga tubuh ini tidak ada yang hanya satu tubuh yang menguasai.

4. Afirmasi

Tahap Afirmasi diri atau apresiasi diri, dimana tahap ini hanyalah tambahan tidak baku dalam rangkaian sinkronisasi puja Tri Sandya. Afirmasi ini adalah berisikan doa harapan dan pernyataan misalnya memohon kelancaran, kesehatan, keberuntungan, dan permohonan lainnya. Ada tahapan afirmasi berupa apresiasi diri misalnya mengatakan saya hebat, saya bahagia, saya sehat, saya tenang dan

sebagainya. Selanjutnya ada juga afirmasi berupa pernyataan seperti mengucapkan kata terima kasih Tuhan saya dalam keadaan bahagia, keadaan sehat, damai dan sebagainya. Kata-kata ini diucapkan berkali-kali setiap sebelum menyelesaikan persembahyangan baik diucapkan dengan mulut maupun dalam hati. Setelah itu barulah ditutup dengan mantra Parama Santhi.

Semua tahapan persembahyangan ini khusus pada tahap sebelum dan sesudah inti bersifat tidak baku dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi dan kenyamanan masing-masing. Namun pada tahap inti adalah tahap baku tidak dapat dirubah-rubah terutama, mantranya, waktunya dan pemaknaanya. Masalah tempat juga tidak dibakukan harus ditempat suci dapat dilakukan dimana saja yang dianggap baik, bersih dan terhormat. Namun diantara berbagai tempat tersebut tempat yang paling baik adalah dilakukan di tempat suci karena ditempat suci sudah ada energi Tuhan atau energi positif di tempat tersebut yang nantinya akan membantu perkembangan dan ketahanan rohani anda. Sedangkan tempat selain tempat

suci kemungkinan lebih besar energi negatif dibandingkan di tempat suci yang bisa mempengaruhi gelombang pikiran dan perkembangan rohani anda. Tentu ini akan mengakibatkan manfaat, tujuan dan implikasi dari persembahyangan Tri Sandya sulit diperoleh atau dirasakan.

C. Implementasi Dalam Membangun Kesadaran

Secara harfiah, "Tri" berarti tiga dan "Sandhya" berarti menghubungkan diri. Jadi, Tri Sandhya adalah praktik untuk menyambungkan kesadaran diri kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) tiga kali sehari. Namun, keunikan dan kedalamannya terletak pada empat aspek fundamental:

1. Simbol Kebhinekaan dan Penyatuan:

Tri Sandhya adalah simbol pemersatu yang khas Indonesia. Ia disusun bukan untuk menganut satu sekte tertentu, tetapi merangkum berbagai aliran kepercayaan (sekte) yang hidup harmonis di Nusantara. Enam bait mantranya mengagungkan berbagai aspek Ketuhanan, dari Siwa, Wisnu, hingga Brahma, mencerminkan semangat Bhinneka Tunggal Ika dalam spiritualitas. Dengan melantunkannya,

umat merasakan penyatuan tidak hanya dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama dalam keberagaman.

2. Sumber Mantra yang Holistik:

Mantra Tri Sandhya disusun dari kitab Suci Weda Sruti (wahyu langsung) dan Smerti (tradisi). Bait pertama yang merupakan Gayatri Mantram dari Rg Veda, mewakili Sruti yang absolut dan suci. Bait-bait selanjutnya berasal dari berbagai sumber Smerti seperti Siva Stava dan Siwa Puja. Ini menunjukkan bahwa praktik ini menghormati seluruh khazanah kitab suci, tidak memilah-milah antara wahyu dan penjabaran tradisi.

3. Susunan Mantra yang Mengantar pada Kesadaran Tertinggi:

Enam bait mantra ini bukanlah rangkaian acak, melainkan sebuah tangga spiritual yang terstruktur. Bait pertama dan kedua (satwika) memuja Tuhan yang Maha Mutlak (Nirguna Brahman) dan Tunggal (Narayana). Bait ketiga dan keempat (rajasik) mengenali Tuhan dalam fungsinya (Tri Murti) dan menyadari sifat dualitas (widya-awidya) dalam diri manusia. Bait kelima dan keenam (tamasik) berisi permohonan pengampunan untuk semua makhluk dan diri sendiri,

serta fokus pada penyucian pikiran, perkataan, dan perbuatan. Dengan demikian, pengucapan lengkap keenam baitnya merupakan perjalanan spiritual dari pengakuan terhadap Yang Mutlak, penjabaran fungsi-Nya, hingga introspeksi diri yang paling dalam.

4. Waktu yang Sarat Makna Filosofis:

Pemilihan waktu pada pukul 06.00, 12.00, dan 18.00 bukanlah kebetulan. Waktu-waktu ini dalam tradisi Veda adalah momen pertemuan (sandhya) yang suci. Secara simbolis, angka 6 dan 12 dikaitkan dengan konsep Tri Sarira (tiga lapisan tubuh: fisik, pikiran, dan rohani/atman) dan 18 sifat pikiran (seperti Sad Ripu). Melaksanakan Tri Sandhya pada waktu-waktu ini dimaknai sebagai upaya untuk menyelaraskan dan menyucikan ketiga lapisan tubuh tersebut, membantu sang diri untuk lebih mudah menyadari kehadiran sang Atman (roh) yang sejati.

Dengan memahami keempat landasan ini, Puja Tri Sandhya menjelma dari ritual harian menjadi sebuah disiplin spiritual yang lengkap untuk membangun kesadaran universal, toleransi, dan penemuan diri. Langkah-Langkah

(Tripmen) Meningkatkan Kesadaran Spiritual melalui Puja Tri Sandhya. Berikut adalah langkah-langkah sistematis untuk tidak hanya menjalankan, tetapi juga menghayati dan mengembangkan kesadaran spiritual dari praktik Puja Tri Sandhya:

1. Pahami Filosofi dan Makna di Balik Setiap Unsur (Pra-Praktik):

Sebelum mempraktikkan, luangkan waktu untuk mempelajari sejarah, filosofi, dan makna dari setiap bait mantra, waktu pelaksanaan, dan simbol-simbolnya. Pemahaman intelektual ini akan menjadi fondasi keyakinan dan menghindari praktik yang bersifat rutinitas buta. Hayati bahwa Anda sedang melestarikan sebuah warisan spiritual khas Nusantara yang mempersatukan keragaman. Ini akan menumbuhkan rasa syukur dan kebanggaan yang positif.

2. Lakukan Persiapan yang Menyeluruh (Sarana dan Prasana):

Lakukan pensucian diri dengan mandi atau setidaknya membasuh muka, telinga, leher, lengan, dan kaki. Kenakan pakaian yang bersih dan sopan, disesuaikan dengan tempat sembahyang (busana adat jika di pura

umum). Cari tempat yang tenang dan bersih, idealnya di kamar suci/sanggah, merajan, atau pura. Jika tidak memungkinkan, ruang pribadi yang dihormati dapat digunakan. Siapkan mental dengan meninggalkan sejenak segala kesibukan duniawi.

3. Hayati Setiap Tahapan dengan Penuh Kesadaran (Inti Praktik):

Awali dengan sikap salam (anjali) dan mengatur napas (Pranayama). Tarik, tahan, dan hembuskan napas dengan mantra dalam hati (Om Ang, Ung, Mang Namah) untuk menenangkan pikiran dan memusatkan kesadaran. Ucapkan keenam bait mantra Tri Sandhya dengan penuh penghayatan. Anda dapat melantunkannya dengan suara liris atau dalam hati. Fokuskan pikiran pada arti dan getaran setiap mantra. Jangan biarkan pikiran mengembara kepada hal-hal duniawi. Biarkan makna universal dari mantra dari pemujaan Yang Absolut hingga permohonan ampun untuk semua makhluk yang meresap ke dalam kesadaran Anda. Setelah mantra, luangkan waktu untuk duduk hening (meditasi). Amati napas dan pikiran yang muncul. Jika muncul warna-warna dalam meditasi (sebagai simbol

dari aktivasi cakra atau sifat pikiran), jangan melekat, cukup sadari. Tahap ini adalah momen untuk "menyinkronkan" tubuh fisik, pikiran, dan atman, merasakan keheningan dan kedamaian sejati.

4. Integrasikan dalam Kehidupan Sehari-hari (Pasca-Praktik):

Akhiri dengan afirmasi atau doa untuk menguatkan niat baik. Ucapkan kata-kata positif seperti "Saya damai, saya bersyukur, saya akan berbuat baik," untuk memprogram pikiran bawah sadar. Implementasikan makna Tri Sandhya dalam tindakan nyata. Bait kelima tentang memohon kebahagiaan semua makhluk dapat diwujudkan dengan bersikap toleran dan berbelas kasih. Bait keenam tentang penyucian pikiran, perkataan, dan perbuatan menjadi panduan untuk menjaga etika dan moral sepanjang hari.

Kunci pengembangan spiritual melalui Tri Sandhya terletak pada konsistensi dan kedalaman penghayatan, bukan sekadar keteraturan ritual. Dengan menjalankan langkah-langkah ini, Puja Tri Sandhya akan bertransformasi dari kewajiban agama menjadi sebuah jalan personal yang powerful untuk membangun kesadaran

spiritual yang utuh, damai, dan terhubung dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian materi, dapat disimpulkan bahwa Puja Tri Sandhya adalah sebuah warisan spiritual unik dan khas Indonesia yang jauh melampaui sekadar ritual sembahyang tiga waktu. Ia merupakan kristalisasi dari perjalanan sejarah, filsafat, dan kebutuhan umat Hindu di Indonesia untuk diakui dan bersatu. Secara esensial, Puja Tri Sandhya adalah sebuah disiplin spiritual yang holistik yang dirancang untuk "menghubungkan diri" (Sandhya) sang individu dengan Tuhan (Ida Sang Hyang Widhi Wasa) sebanyak tiga kali (Tri) dalam sehari. Keunikan dan kedalamannya terletak pada empat pilar utamanya.

Tri Sandhya lahir dari konteks Indonesia yang majemuk. Susunan enam bait mantranya yang merujuk pada berbagai sekte (Siwa, Wisnu, dll.) menjadikannya sebuah simbol nyata dari Bhinneka Tunggal Ika dalam ranah spiritual, mempersatukan keragaman keyakinan dalam satu praktik universal. Mantra-mantra dalam Tri Sandhya disusun secara brilian dari kedua sumber kitab suci utama, yaitu Sruti (wahyu langsung,

seperti Rg Veda) dan Smerti (tradisi). Hal ini menunjukkan landasan teologis yang kuat dan menghormati seluruh khazanah Veda. Enam bait mantra bukanlah urutan acak, melainkan sebuah perjalanan kesadaran yang sistematis. Dimulai dari pemujaan Tuhan Yang Maha Mutlak (Nirguna Brahman), menuju pengenalan pada fungsi-Nya (Tri Murti), dan diakhiri dengan introspeksi diri serta permohonan penyucian atas pikiran, perkataan, dan perbuatan (Tri Kaya Parisudha). Ini adalah sebuah kurikulum spiritual yang lengkap. Pemilihan waktu pada pukul 06.00, 12.00, dan 18.00 bukan hanya mengikuti petunjuk Veda, tetapi juga sarat dengan simbolisme untuk menyelaraskan ketiga lapisan tubuh manusia (Tri Sarira): fisik, pikiran, dan rohani (Atman).

Dengan demikian, Puja Tri Sandhya bukanlah sebuah kewajiban ritual yang kaku, melainkan sebuah jalan transformasi spiritual. Konsistensi dalam pelaksanaannya, yang disertai dengan pemahaman makna dan penghayatan mendalam pada setiap tahapannya—mulai dari persiapan, pengucapan mantra, hingga meditasi—akan membangun kesadaran yang utuh. Kesadaran ini tidak hanya terbatas pada hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga horisontal

dengan sesama makhluk dan lingkungan, serta ke dalam diri sendiri untuk mencapai kedamaian dan pencerahan (Santi). Oleh karena itu, Puja Tri Sandhya adalah jati diri spiritual Umat Hindu Indonesia, sebuah mahakarya yang memadukan keagungan tradisi Veda dengan kearifan lokal Nusantara untuk membentuk insan yang sadar, toleran, dan berbudi luhur.

DAFTAR PUSTAKA

- Griffith, R.T.H. 2005. Rgveda Samhita. Surabaya: Parmita
- Griffith, R.T.H. 2005. Yajurveda Samhita. Surabaya: Parmita
<https://youtu.be/Btdoo2fCWLS?si=tVEILQRX6HTUiuYB> Pengembangan pengetahuan
- Natih, I. K. N. & N. M. A. N. 1983. Agama Hindu: Sejarah, Sumber, dan Ruang Lingkup. Jakarta: Universitas Indonesia
- Narwadha, I Ketut. 2006. Paindikan Maturan Penyabranan. Surabaya: Paramita
- Sura, I Gede. 1993. Agama Hindu Sebuah Pengantar. Denpasar: CV Kayu Mas Agung
- Titib, I Made.(1997). Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan. Surabaya: Paramita.
- Wijaya, Ida Pandita Mpu Jaya, 2004. Doa Sehari-Hari Keluarga dan masyarakat Hindu. Surabaya: Paramita