

**MATERI HAFALAN SELEKSI PENERIMA BEASISWA PENGHAFAL
KITAB SUCI AGAMA HINDU TAHUN 2026**

(MATERI TK KRAMANING SEMBAH)

1. MANTRA 1 :
“ Om atma tatwatma suddhamam swaha “
2. MANTRA 2:
“ OM aditya sya param jyoti

Rakta teja namo stute

Sweta pangkaja madyasta

Bhaskara ya namo stute”
3. MANTRA 3:
“ OM nama dewa adhi sthanaya

Sarwa wiapi wai siwa ya

Padmasana eka pratisthaya

Adhanareswara ya namah swaha”
4. MANTRA 4:
“ OM anugraha mano hara

Dewa data nugrahaka

Archanam sarwa pujanam

Namah sarwa nugrahaka

Om dewa dewi maha sidhi

Yajnanga nirmalatmaka

Laksmi sidhis ca dirgahayu

Nirwigenha sukha werdhis ca”
5. MANTRA 5:
“ OM dewa suksma parama cintya ya namah swaha “

(MATERI TINGKAT SD KELAS 1 - 6)

BHAGAWADGITA BAB VI

SLOKA 1 :

śrī-bhagavān uvāca :
anāśritaḥ karma-phalaṁ
kāryaṁ karma karoti yaḥ
sa saṁnyāsī ca yogī ca
na niragnir na cākriyaḥ

SLOKA 2 :

yaṁ saṁnyāsam iti
prāhur yogaṁ taṁ viddhi
pāṇḍava na hy
asaṁnyasta-saṅkalpo yogī
bhavati kaścana

SLOKA 3 :

āruruḥṣor muner yogaṁ
karma kāraṇam ucyate
yogā rūḍhasya tasyaiva
śamaḥ kāraṇam ucyate

SLOKA 4 :

yadā hi nendriyārtheṣu
na karmasv anuṣajjate
sarva-saṅkalpa-saṁnyāsī
yogārūḍhas tadocyate

SLOKA 5 :

uddhared ātmanātmānam
nātmānam avasādayet
ātmaiva hy ātmano bandhur
ātmaiva ripur ātmanaḥ

SLOKA 6 :

**bandhur ātmātmanas tasya
yenātmaivātmanā jitaḥ,
anātmanas tu śatrutve
vartetātmaiva śatru-
vat**

SLOKA 7 :

**jitātmanaḥ praśāntasya
paramātmā samāhitaḥ
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu
tathā mānāpamānayoḥ**

SLOKA 8 :

**jñāna-vijñāna-tr̥ptātmā
kūṭastho vijitendriyaḥ
yukta ity ucyate yogī
sama-loṣṭāśma-kāñcanaḥ**

SLOKA 9 :

**suhṛn-mitrāry-udāsīna
madhyastha-dveṣya
bandhuṣu sādhuṣv api ca
pāpeṣu
sama-buddhir viśiṣyate**

SLOKA 10 :

**yogī yuñjīta satatam
ātmānaṁ rahasi sthitaḥ
ekākī yata-cittātmā
nirāśīr aparigrahaḥ**

SLOKA 11 :

**śucau deśe pratiṣṭhāpya
sthiram āsanam ātmanaḥ
nāty-ucchritaṁ nāti-nīcaṁ
cailājina-kuśottaram**

SLOKA 12 :

**tatraikāgram manah kṛtvā
yata-cittendriya-kriyaḥ
upaviśyāsane yuñjyād
yogam ātma-viśuddhaye**

SLOKA 13 :

**samaṁ kāya-śiro-grīvaṁ
dhārayann acalaṁ sthiraḥ
saṁprekṣya nāsikāgram
svaṁ diśaś cānavalokayan**

SLOKA 14 ;

**praśāntātmā vigata-bhīr
brahmacāri-vrate sthitaḥ
manaḥ saṁyamyā mac-citto
yukta āsīta mat-paraḥ**

.

SLOKA 15 :

**yuñjann evaṁ sadātmānaṁ
yogī niyata-mānasaḥ
śāntiṁ nirvāṇa-paramāṁ
mat-saṁsthāṁ adhigacchati**

SLOKA 16 :

**nāty-aśnatas'tu yogo'sti na
caikāntam anaśnataḥ na
cāti-svapna-śīlasya
jāgrato naiva cārjuna**

SLOKA 17 :

**yuktāhāra-vihārasya
yukta-ceṣṭasya karmasu
yukta-svapnāvabodhasya
yogo bhavati duḥkha-hā**

SLOKA 18 :

yadā viniyatam cittam
ātmany evāvatiṣṭhate
niḥspṛhaḥ sarva-kāmebhyo
yukta ity ucyate tadā

SLOKA 19 :

yathā dīpo nivāta-stho
neṅgate sopamā smṛtā
yogino yata-cittasya
yuñjato yogam ātmanah

SLOKA 20 :

yatroparamate cittam
niruddham yoga-sevayā
yatra caivātmanātmānam
paśyann ātmani tuṣyati

SLOKA 21:

sukham ātyantikam yat tad
buddhi-grāhyam
atīndriyam veti yatra na
caivāyam
sthitaś calati tattvataḥ

SLOKA 22 :

yam labdhvā cāparam lābham
manyate nādhikam tataḥ
yasmin sthito na duḥkhena
guruṇāpi vicālyate

SLOKA 23 :

taṁ vidyād duḥkha-
saṁyoga- viyogam yoga-
saṁjñitam
sa niścayena yuktavyo
yogo'nirviṇṇa-cetasā

SLOKA 24 :

sañkalpa-prabhavān
kāmāñs tyaktvā sarvān
aśeṣataḥ manasaivendriya-
grāmañ vinyamya
samantataḥ

SLOKA 25 :

śanañ śanair upamed
buddhyā dhṛti-grhītayā
ātma-sañsthañ manaḥ kṛtvā
na kiñcid api cintayet

SLOKA 26 :

yato yato niścarati
manaś cañcalam asthiram
tatas tato niyamyaitad
ātmany eva vaśañ nayet

SLOKA 27 :

praśānta-manasañ hy enañ
yoginañ sukham uttamam
upaiti śānta-rajasañ
brahma-bhūtam akalmaṣam

SLOKA 28 :

yuñjann evañ sadātmānañ
yogī vigata-kalmaṣaḥ
sukhena brahma-sañsparśam
atyantañ sukham aśnute

SLOKA 29 :

sarva-bhūta-stham
ātmānañ sarva-bhūtāni
cātmani
īkṣate yoga-yuktātmā
sarvatra sama-darśanaḥ

SLOKA 30 :

**yo mām paśyati sarvatra
sarvaṁ ca mayi paśyati
tasyāhaṁ na praṇaśyāmi
sa ca me na praṇaśyati**

(MATERI TINGKAT SD KELAS 7-8)

BHAGAWADGITA BAB VI

SLOKA 1 :

**śrī-bhagavān uvāca :
anāśritaḥ karma-phalaṁ
kāryaṁ karma karoti yaḥ**

**sa saṁnyāsī ca yogī ca
na niragnir na cākriyaḥ**

Artinya :

Sri bhagawan bersabda :

Dia yang melakukan kewajibannya tanpa mencari Karmapala, dia adalah seorang samnyasi dan juga seorang yogi; bukannya dia yang tidak menyalakan api suci ataupun yang tidak melakukan upacara kurban

SLOKA 2 :

**yaṁ saṁnyāsam iti prāhur
yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava
na hy asaṁnyasta-saṅkalpo
yogī bhavati kaścana**

Artinya :

Yang dinamakan Samnyasa ini adalah sama dengan melaksnakan yoga, wahai Pandawa , tak seorangpun bisa jadi yogi tanpa menanggalkan nafsu keinginan pribadi.

SLOKA 3 :

**ārurukṣor muner yogaṁ
karma kāraṇam ucyate
yogārūḍhasya tasyaiva
śamaḥ kāraṇam ucyate**

Artinya :

Bagi Seorang murni yang ingin mencapai yoga, kegiatan kerja disebut sebagai

alatnya ; bagi mereka yang telah mencapai yoga, ketenteramanlah yang disebut menjadi alatnya.

SLOKA 4 :

**yadā hi nendriyārtheṣu
na karmasv anuṣajjate
sarva-saṅkalpa-saṁnyāsī
yogārūḍhas tadocyate**

Artinya :

Bila merasa benar-benar bebas dari ikatan objek panca Indra atau kegiatan kerja , mereka melepaskan segala niat keinginan , maka ia dikatakan mencapai yoga.

SLOKA 5 :

**uddhared ātmanātmānam
nātmānam avasādayet
ātmaiva hy ātmano
bandhur ātmaiva ripur
ātmanah**

Artinya :

Biarlah dia mengangkat jiwanya dengan jiwanya sendiri, janganlah jiwanya menjerumuskan dirinya ; sebab hanya jiwalah teman jiwanya dan hanya jiwa lah musuh jiwanya

SLOKA 6 :

**bandhur ātmātmanas tasya
yenātmaivātmanā jitaḥ,
anātmanas tu śatrutve
vartetātmaiva śatru-
vat**

Artinya :

Bagi mereka yang telah mampu menundukan atma (lebih rendah) dengan atma (Ilahi), atmanya itu merupakan temannya; tetapi bagi mereka yang belum mampu menundukan atmanya itu, maka atma-nya itu bahkan akan seperti seorang musuh .

SLOKA 7 :

**jitātmanah praśāntasya
paramātmā samāhitah
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu
tathā mānāpamānayoḥ**

Artinya :

Orang yang dapat menguasai jiwanya, yang mencapai ketenangan paramaatman, akan tetap seimbang terhadap panas dan dingin, terhadap suka dan duka , terhadap pujian dan cacian.

SLOKA 8 :

**jñāna-vijñāna-tr̥ptātmā
kūṭastho vijitendriyah
yukta ity ucyate yogī
sama-loṣṭāśma-kāñcanaḥ**

Artinya :

Yogi yang terpuaskan oleh pengetahuan spiritual dan kebijaksanaan, tak tergoyahkan dengan panca Indranya terkuasai, yang baginya melihat segumpal tanah, batu dan emas dikatakan sama, ialah seorang yogi yang mantap (teguh).

SLOKA 9 :

**suhṛn-mitrāry-udāsīna
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu
sādhuṣv api ca pāpeṣu
sama-buddhir viśiṣyate**

Artinya :

Dia yang melihat sama antara yang dicintai, teman dan lawan, tidak memihak, yang netral dan penengah terhadap yang dibenci dan keluarga , antara orang suci dan para pendosa, dialah orang utama

SLOKA 10 :

**yogī yuñjīta satatam
ātmānaṁ rahasi sthitaḥ
ekākī yata-cittātmā
nirāśīr aparigrahaḥ**

Artinya :

Hendaknya seorang yogi selalu berusaha untuk memusatkan pikirannya di tempat terpencil sendirian, setelah menguasai pikiran dan raganya bebas dari nafsu keinginan dan kemilikan.

SLOKA 11 :

**śucau deśe pratiṣṭhāpya
sthiram āsanam ātmanaḥ
nāty-ucchritaṁ nāti-nīcaṁ
cailājina-kuśottaram**

Artinya :

Dengan teguh duduk ditempat yang bersih, diatur untuk dirinya tidak tinggi dan juga tidak rendah, dialasi dengan rumput suci kusa (alang-alang), ditutupi dengan kulit rusa dan kain.

SLOKA 12 :

**tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā
yata-cittendriya-kriyaḥ
upaviśyāsane yuñjyād
yogam ātma-viśuddhaye**

Artinya :

Disana, dengan memusatkan pikiran ke satu titik, mengendalikan kemampuan pikiran dan kerja panca Indra, duduk diatas tempat duduknya, melaksanakan yoga, guna menyucikan jiwa.

SLOKA 13 :

**samañ kāya-śiro-grīvañ
dhārayann acalañ sthiraḥ
sañprekṣya nāsikāgrañ svañ
diśāś cānavalokayan**

Artinya :

Dengan badan, kepala dan leher tegak duduk diam tiada bergerak-gerak , tetap memandang ke ujung hidungnya dan tanpa menoleh-noleh sekitarnya.

SLOKA 14 ;

**praśāntātmā vigata-bhīr
brahmacāri-vrate sthitaḥ
manaḥ sañyamya mac-citto
yukta āsīta mat-paraḥ**

Artinya :

Tenang tanpa rasa takut , teguh melakukan pembujangan , menundukan pikirannya , ia hendaknya duduk melakukan yoga dengan memikirkan Aku dan hanya memperhatikan Aku saja.

SLOKA 15 :

**yuñjann evañ sadātmānañ
yogī niyata-mānasaḥ
śāntiñ nirvāṇa-paramāñ
mat-sañsthām adhigacchati**

Artinya :

Dengan selalu melatih pengendalian demikian, yogi yang telah melakukan pikirannya mencapai nirwana, kedamaian abadi tertinggi, bersemayam pada diri-Ku

SLOKA 16 :

**nāty-aśnatas'tu yogo'sti na
caikāntam anaśnataḥ
na cāti-svapna-śīlasya
jāgrato naiva cārjuna**

Artinya:

Sesungguhnya yoga bukanlah bagi orang yang makan terlalu banyak atau puasa terlalu banyak , wahai arjuna , juga bukan untuk orang yang tidur terlalu banyak atau melek terlalu banyak .

SLOKA 17 :

**yuktāhāra-vihārasya
yukta-ceṣṭasya karmasu
yukta-svapnāvabodhasya
yogo bhavati duḥkha-hā**

Artinya :

Bagi yang tidak berlebihan dalam hal makan dan rekreasi, yang wajar-wajar saja dalam kegiatan kerjanya, yang tidurnya dan bangunnya teratur , yoga akan menjadi penghapus dukanya.

SLOKA 18 :

**yadā viniyatam cittam
ātmany evāvatiṣṭhate
niḥspṛhaḥ sarva-kāmebhyo
yukta ity ucyate tadā**

Artinya :

Bila pikirannya yang telah terkendalikan hanya bersandar pada Atman saja, bebas dari segala keinginan akan objek -objek indra, maka ia dikatakan berhasil dalam yoga.

SLOKA 19 :

**yathā dīpo nivāta-stho
neṅgate sopamā smṛtā
yogino yata-cittasya
yuñjato yogam ātmanah**

Artinya :

“ Seperti lampu di tempat tak berangin nyalanya tidak mengerdip” inilah perumpamaan yang digunakan bagi pikiran yang terkendali dari seorang yogi yang melatih konsentrasi pada sang diri.

SLOKA 20 :

**yatroparamate cittam
niruddham yoga-sevayā
yatra caivātmanātmānam
paśyann ātmani tuṣyati**

Artinya :

Bilamana pikiran, yang telah didisiplinkan dengan pelaksanaan yoga, memperoleh ketenangan dan kemudian dengan memandang sang diri dengan diri, maka ia terpuaskan pada sang diri.

SLOKA 21:

**sukham ātyantikam yat tad
buddhi-grāhyam atīndriyam
veti yatra na caivāyam
sthitaś calati tattvataḥ**

Artinya :

Bila ia merasakan kebahagiaan tertinggi yang diterima oleh intelek dan yang mengatasi panca indra, dan dari sana ia termantapkan, dan tak akan pernah berpindah lagi dari realitas (Kebenaran)

SLOKA 22 :

**yaṁ labdhvā cāparam lābham
manyate nādhikam tataḥ
yasmin sthito na duḥkhena
guruṅāpi vicālyate**

Artinya :

Dengan tercapainya apa yang dipikirkannya tak ada lagi yang lebih mulia dari pada itu yang dapat dicapai, disana ia menjadi mantap tak tergoyahkan oleh duka terberat sekalipun.

SLOKA 23 :

**taṁ vidyād duḥkha-saṁyoga-
viyogaṁ yoga-saṁjñitam
sa niścayena yoktavyo
yogo'nirviṇṇa-cetasā**

Artinya :

Supaya diketahui bahwa yang dinamakan yoga, adalah putusnya hubungan dengan penderitaan; yoga ini yang harus dilaksanakan dengan keteguhan hati dan pikiran yang mantap.

SLOKA 24 :

**saṅkalpa-prabhavān kāmāṁs
tyaktvā sarvān aśeṣataḥ
manasaivendriya-grāmaṁ
viniyamya samantataḥ**

Artinya :

Dengan menanggalkan segala nafsu keinginan untuk diri pribadi tanpa kecuali dan mengendalikan semua panca indra memalupikiran dan semua jurusan.

SLOKA 25 :

**śanaiḥ śanair upamed
buddhyā dhṛti-grhītayā
ātma-saṁstham manaḥ kṛtvā
na kiñcid api cintayet**

Artinya :

Dengan berpegangan pada keseimbangan akal, ia harus dapat mencapai ketenangan sedikit demi sedikit dengan menambatkan pikiran pada atman (Sang diri) , tidak memikirkan apapun yang lain.

SLOKA 26 :

**yato yato niścarati
manaś cañcalam asthiram
tatas tato niyamyaitad
ātmany eva vaśam nayet**

Artinya :

Apapun yang menyebabkan pikiran berubah-ubah , tidak tetap, mengembara kemana-mana cobalah usahakan supaya mengendalikan pikiran itu sendiri di bawah pengawasan Atman.

SLOKA 27 :

**praśānta-manasaṁ hy enam
yoginaṁ sukham uttamam
upaiti śānta-rajasaṁ
brahma-bhūtam akalmaṣam**

Artinya :

Sesungguhnya kebahagiaan tertinggi datang pada yogi yang pikirannya tentram-damai, yang hawa nafsunya tiada lagi, tiada noda, bersatu dengan Brahman.

SLOKA 28 :

**yuñjann evaṁ sadātmānaṁ
yogī vigata-kalmaṣaḥ
sukhena brahma-saṁsparśam
atyantaṁ sukham aśnute**

Artinya :

Dengan selalu menyembunyikan pikiran seperti ini , maka yogi yang telah bebas dari dosa, dengan mudah mengadakan hubungan yang mendalam dengan Brahman.

SLOKA 29 :

**sarva-bhūta-stham ātmānaṁ
sarva-bhūtāni cātmani
īkṣate yoga-yuktātmā
sarvatra sama darśanaḥ**

Artinya :

Dia Yang melihat Atman ada pada semua insan dan semua insan ada pada atman, dimana- mana ia melihat yang sama, adalah dia yang jiwanya terselaraskan dalam yoga.

SLOKA 30 :

**yo māṁ paśyati sarvatra
sarvaṁ ca mayi paśyati
tasyāhaṁ na praṇaśyāmi sa
ca me na praṇaśyati**

Artinya :

Dia yang melihat aku dimana-mana dan melihat segalanya ada pada-Ku. Aku tak bisa lepas dari padanya dan dia tak bisa lepas dari pada-Ku