

**PETUNJUK TEKNIS**  
**SELEKSI BEASISWA PENGHAFAL WEDA**  
**DINAS PENDIDIKAN KOTA SURABAYA TAHUN 2026**

Nomor: 400.3.2/20464/436.7.1/2025

**A. LATAR BELAKANG**

Dalam mewujudkan cita-cita ideal tentang arti dan peran kitab suci weda bagi pertumbuhan keyakinan anak-anak menjadi hal yang begitu penting karena anak-anak adalah generasi penerus bangsa di masa depan. Dengan demikian kehidupan rohani anak-anak yang berdasar Sradha dan Bhakti sangat perlu diperhatikan, mengingat menghafal matra/sloka adalah salah satu sarana yang baik untuk memperkuat keyakinan kepada Sang Hyang Widhi.

Pemerintah Kota Surabaya, melalui Dinas Pendidikan, memahami pentingnya memberikan apresiasi kepada generasi muda yang berkomitmen untuk menghafal dan memahami isi kitab suci Weda. Hal ini sejalan dengan misi Kota Surabaya dalam membangun masyarakat yang berkarakter, berbudi pekerti luhur, dan berdaya saing tinggi karena Pada zaman sekarang ini, ada begitu banyak permainan elektronik yang menyediakan sarana untuk bermain. Hampir Sebagian besar orang menghabiskan waktunya untuk bermain. Mereka rela berjam-jam hanya berada di depan laptop atau gawai hanya untuk bermain, atau untuk bersosial media. Inilah fakta yang terjadi akhir-akhir ini. Remaja Hindu juga termasuk di dalamnya. Dalam era revolusi industri 4.0 ini perubahan semakin cepat, setiap pribadi yang mampu beradaptasi dengan setiap perubahan akan mampu bertahan dan *survive*. Dalam setiap perubahan yang semakin cepat ini maka perlu keseimbangan antara kemampuan kognitif, psikomotor dan afektif. Pemahaman literasi kitab suci dalam moderasi beragama akan menjadi dasar bagi segala kemampuan manusia. Oleh karenanya, Pemerintah Kota Surabaya memberikan program beasiswa berupa uang saku kepada peserta didik yang mampu menghafalkan Kitab Suci Weda dengan ketentuan yang dibuat sebagai standar penerima beasiswa.

Kiranya kesempatan ini bisa digunakan dengan bijaksana oleh peserta didik sehingga memiliki kemampuan dalam segala bidang, khususnya dalam aspek religius demi masa depan bangsa Indonesia yang lebih baik.

**PETUNJUK TEKNIS**  
**SELEKSI BEASISWA PENGHAFAL WEDA**  
**DINAS PENDIDIKAN KOTA SURABAYA TAHUN 2026**

**A. LATAR BELAKANG**

Dalam mewujudkan cita-cita ideal tentang arti dan peran kitab suci weda bagi pertumbuhan keyakinan anak-anak menjadi hal yang begitu penting karena anak-anak adalah generasi penerus bangsa di masa depan. Dengan demikian kehidupan rohani anak-anak yang berdasar Sradha dan Bhakti sangat perlu diperhatikan, mengingat menghafal matra/sloka adalah salah satu sarana yang baik untuk memperkuat keyakinan kepada Sang Hyang Widhi.

Pemerintah Kota Surabaya, melalui Dinas Pendidikan, memahami pentingnya memberikan apresiasi kepada generasi muda yang berkomitmen untuk menghafal dan memahami isi kitab suci Weda. Hal ini sejalan dengan misi Kota Surabaya dalam membangun masyarakat yang berkarakter, berbudi pekerti luhur, dan berdaya saing tinggi karena Pada zaman sekarang ini, ada begitu banyak permainan elektronik yang menyediakan sarana untuk bermain. Hampir Sebagian besar orang menghabiskan waktunya untuk bermain. Mereka rela berjam-jam hanya berada di depan laptop atau gawai hanya untuk bermain, atau untuk bersosial media. Inilah fakta yang terjadi akhir-akhir ini. Remaja Hindu juga termasuk di dalamnya. Dalam era revolusi industri 4.0 ini perubahan semakin cepat, setiap pribadi yang mampu beradaptasi dengan setiap perubahan akan mampu bertahan dan *survive*. Dalam setiap perubahan yang semakin cepat ini maka perlu keseimbangan antara kemampuan kognitif, psikomotor dan afektif. Pemahaman literasi kitab suci dalam moderasi beragama akan menjadi dasar bagi segala kemampuan manusia. Oleh karenanya, Pemerintah Kota Surabaya memberikan program beasiswa berupa uang saku kepada peserta didik yang mampu menghafalkan Kitab Suci Weda dengan ketentuan yang dibuat sebagai standar penerima beasiswa.

Kiranya kesempatan ini bisa digunakan dengan bijaksana oleh peserta didik sehingga memiliki kemampuan dalam segala bidang, khususnya dalam aspek religius demi masa depan bangsa Indonesia yang lebih baik.



## **B. TUJUAN**

1. Memberikan apresiasi kepada pelajar kota Surabaya yang memiliki kemampuan dalam menghafal Kitab Suci Weda;
2. Memotivasi pelajar untuk menjaga nilai-nilai yang ditanamkan dalam agama.
3. Memberikan penghargaan atas capaian prestasi dan menambah semangat untuk berprestasi baik secara akademik maupun non-akademik.
4. Meningkatkan pemahaman dan penguasaan ilmu-ilmu agama sehingga dapat meningkatkan Sradha dan Bhakti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

## **C. DASAR HUKUM**

1. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 45 Tahun 2025 Tentang Perubahan atas Peraturan Walikota Surabaya Nomor 135 Tahun 2022 tentang Tata Cara Pemberian Beasiswa;
2. Dokumen Pelaksanaan Anggaran (DPA) Dinas Pendidikan Kota Surabaya Kode Kegiatan 1.01.02.2.04.0010 Penyediaan Biaya Personil Peserta Didik Nonformal/Kesetaraan

## **D. PERSYARATAN UMUM**

1. Warga Kota Surabaya dibuktikan dengan Kartu Keluarga (KK) Surabaya;
2. Memiliki kemampuan menghafal kitab suci Weda sebagai berikut:
  - a. Materi seleksi tingkat TK (A dan B) bersumber dari Mantra/Sloka Kramaning Sembah sesuai buku panduan dengan rentang waktu 4 menit.
  - b. Materi seleksi tingkat SD kelas 1, 2, dan 3 bersumber dari Bhagavad Gita Bab VI Sloka 1 – 30 sesuai buku panduan. Setiap peserta menghafal 10 Sloka secara berurutan (1 s/d 10, 6 s/d 15 dan seterusnya) tanpa diikuti dengan terjemahannya dengan rentang waktu 4 menit.
  - c. Materi seleksi tingkat SD kelas 4, 5, dan 6 bersumber dari Bhagavad Gita Bab VI Sloka 1 – 30 sesuai buku panduan. Setiap peserta menghafal 15 Sloka secara berurutan (1 s/d 15, 6 s/d 20 dan seterusnya) tanpa diikuti dengan terjemahannya dengan rentang waktu 6 menit
  - d. Materi seleksi tingkat SMP kelas 7 dan 8 bersumber dari Bhagavad Gita Bab VI Sloka 1 – 30 sesuai buku panduan. Setiap peserta menghafal 15 Sloka secara berurutan (1 s/d 15, 6 s/d 20) diikuti dengan terjemahannya dengan rentang waktu 9 menit.

3. Berstatus sebagai pelajar pada lembaga Pendidikan Formal dan Non Formal dengan ketentuan:
  - a. Lembaga pendidikan jenjang TK
  - b. Lembaga pendidikan jenjang SD/Sederajat;
  - c. Lembaga pendidikan jenjang SMP/Sederajat

#### E. CARA PENDAFTARAN

1. Calon peserta mendaftar secara *online* melalui Website Dinas Pendidikan:  
<https://dispendik.surabaya.go.id/genmas>
2. Peserta mengisi biodata berdasarkan data yang sebenarnya.
3. Pendaftaran diterima paling lambat Senin, **26 Januari 2026, pukul 16.00 WIB**
4. Pendaftaran tidak dikenakan biaya apapun.

#### F. BESARAN BEASISWA

Setiap peserta yang lolos seleksi akan diberikan beasiswa dari Pemerintah Kota Surabaya melalui Dinas Pendidikan Kota Surabaya, Beasiswa berupa Uang Saku yang dapat dipergunakan untuk membiayai kebutuhan sehari-hari dan akan diberikan setiap bulan sebesar:

- a. Jenjang TK (5 Sloka) : Rp. 100.000,-/orang/bulan
- b. Jenjang SD kelas 1, 2, 3/ sederajat (10 Sloka) : Rp. 200.000,-/orang/bulan
- c. Jenjang SD kelas 4, 5, 6/ sederajat (15 Sloka) : Rp 300.000,-/orang/bulan
- d. Jenjang SMP kelas 7, 8/ sederajat  
(15 Sloka dan arti) : Rp. 400.000,-/orang/bulan

#### G. JANGKA WAKTU PEMBERIAN BEASISWA

Pemberian beasiswa diberikan setiap bulan selama 10 (sepuluh) bulan dalam satu tahun anggaran (Maret 2026 sampai dengan Desember 2026).

#### H. KUOTA PENERIMA BEASISWA

Rincian kuota Beasiswa Penghafal Kitab Suci tahun 2026 untuk Agama Hindu adalah:

No	Jenjang dan Kategori Hafalan	Jumlah Kuota
1	TK (5 sloka)	10 orang
2	SD kelas 1, 2, 3 (10 sloka)	35 orang
3	SD kelas 4, 5, 6 (15 sloka)	55 orang
4	SMP kelas 7, 8 (15 sloka beserta arti)	38 orang



## I. PERUNTUKAN BEASISWA

Peserta kelas 6 SD yang lulus seleksi Beasiswa Penghafal Kitab Suci tahun 2026 dan telah ditetapkan oleh Surat Keputusan Kepala Dinas Pendidikan Kota Surabaya berhak untuk mendaftar Seleksi Penerimaan Murid Baru (SPMB) jenjang SMP Negeri tahun 2026 melalui Jalur Prestasi Penghafal Kitab Suci dengan mengacu pada Petunjuk Teknis SPMB tahun 2026.

## J. JADWAL & TAHAPAN PELAKSANAAN

No	Agenda	Hari	Tanggal	Tempat
1	Sosialisasi/Publikasi	Setiap hari	10 – 31 Desember 2025	Media Online
2	Pendaftaran	Setiap hari	2 – 26 Januari 2026	Aplikasi Generasi Emas
3	Verifikasi Administrasi oleh Dinas Pendidikan	Setiap hari	2 – 26 Januari 2026	Dinas Pendidikan
4	Pengumuman Lulus Administrasi	Selasa	3 Februari 2026	Website Dinas Pendidikan
5	Seleksi Offline	Rabu - Sabtu	11 – 14 Februari 2026	Informasi lebih lanjut
6	Pengumuman Hasil Seleksi	Jumat	20 Februari 2026	Website Dinas Pendidikan

## K. PELAKSANAAN TES HAFALAN

1. Tes hafalan secara *offline* (tatap muka);
2. Peserta wajib hadir sesuai dengan jadwal yang ditentukan;
3. Kriteria Penilaian:
  - a. Jenjang TK Jumlah *śloka/mantra* yang dibawakan (45), Ketepatan dan keutuhan *śloka/mantra* (30), Kejelasan vokal (20), Ketepatan Waktu (5)
  - b. Jenjang SD kelas 1, 2, 3: Jumlah *śloka/mantra* yang dibawakan (35), Ketepatan dan keutuhan *śloka/mantra* (35), Kejelasan vokal (25), Ketepatan Waktu (5)
  - c. Jenjang SD kelas 4, 5, 6: Jumlah *śloka/mantra* yang dibawakan (25), Ketepatan dan keutuhan *śloka/mantra* (25), Wirama/Irama (25), Kejelasan vokal (20), Ketepatan Waktu (5)
  - d. Jenjang SMP kelas 7, 8: Jumlah *śloka/mantra* yang dibawakan (20), Ketepatan dan keutuhan *śloka/mantra* (25), Ketepatan Terjemahan (20), Kejelasan Vokal (15), Wirama/Irama (15), Ketepatan Waktu (5).

4. Penilaian bersifat tertutup, di dalam ruang ujian hanya ada penguji, peserta seleksi dan pendamping untuk jenjang TK (jika diperlukan), peserta menghafal dengan sikap Pada Asana atau Berdiri
5. Pendamping tidak diperkenankan mendokumentasikan berupa apapun saat seleksi;
6. Hasil penilaian penguji bersifat mutlak, dapat dipertanggungjawabkan dan tidak dapat diganggu gugat.

#### L. PENUTUP

Petunjuk teknis pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peserta dan semua pihak yang berkepentingan dalam seleksi pemberian beasiswa menghafal Weda.

Surabaya, 9 Desember 2025

KEPALA DINAS



Ir. Yusuf Masruh, M.M

Pembina Utama Muda

NIP. 19671224 199412 1 001



# **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 :**

ārurukṣor 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 ātmanātmānaṁ  
nātmānam avasādayet  
ātmaiva hy ātmano bandhur  
ātmaiva ripur ātmanaḥ



**SLOKA 6 :**

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

**SLOKA 7 :**

jitātmanah praśāntasya  
paramātmā samāhitaḥ  
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu  
tathā mānāpamānayoḥ

**SLOKA 8 :**

jñāna-vijñāna-triptātmā  
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  
ātmānam rahasi sthitaḥ  
ekākī yata-cittātmā  
nirāśīr aparigrahaḥ

**SLOKA 11 :**

śucau deśe pratiṣṭhāpya  
sthiram āsanam ātmanah  
nāty-ucchritam nāti-nīcam  
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  
manah 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 viniyataṁ 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 vetti yatra na  
caivāyam  
sthitaś calati tattvataḥ

**SLOKA 22 :**

yaṁ 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 :**

saṅkalpa-prabhavān  
kāmaṁs tyaktvā sarvān  
aśeṣataḥ manasaivendriya-  
grāmaṁ viniyamya  
samantataḥ

**SLOKA 25 :**

śanaiḥ śanair uparamed  
buddhyā dhṛti-grhītayā  
ātma-saṁsthaṁ manaḥ kṛtvā  
na kiñcid api cintayet

**SLOKA 26 :**

yato yato niścarati  
manaś cañcalam asthiram  
tatas tato niyamya itad  
ātmany eva vaśaṁ nayet

**SLOKA 27 :**

praśānta-manasaṁ hy enaṁ  
yoginaṁ sukham uttamam  
upaiti śānta-rajasaṁ  
brahma-bhūtaṁ akalmaṣam

**SLOKA 28 :**

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

**SLOKA 29 :**

sarva-bhūta-stham  
ātmānaṁ 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 :**

**āruruḥṣor 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 jitah,  
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 mānāpamānayoh**

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-trptātmā  
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  
ātmānam rahasi sthitam  
ekākī yata-cittātmā  
nirāśir 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 ātmanam  
nāty-ucchritam nāti-nīcam  
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 :**

**tatraikāgram manam kṛtvā  
yata-cittendriya-kriyāḥ  
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 :**

**samaṁ kāya-śīro-grīvaṁ  
dhārayann acalaṁ sthiraḥ  
saṁprekṣya nāsikāgraṁ svaṁ  
diśaś 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 saṁyamya mac-citto  
yukta āsīta mat-parah**

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 evaṁ sadātmānaṁ  
yogī niyata-mānasah  
śāntiṁ nirvāṇa-paramāṁ  
mat-saṁsthāṁ 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 evāvaśiṣṭhate  
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 nādhikaṁ tataḥ  
yasmin sthito na duḥkhena  
guruṇāpi 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 uparamed  
buddhyā dhṛti-grhīṭayā  
ātma-saṁsthāṁ manah 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 vaśaṁ 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  
yogināṁ sukhāṁ uttamam  
upaiti śānta-rajasāṁ  
brahma-bhūtaṁ 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  
ikṣate 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