

**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 šloka/mantra yang dibawakan (45), Ketepatan dan keutuhan šloka/mantra (30), Kejelasan vokal (20), Ketepatan Waktu (5)
  - b. Jenjang SD kelas 1, 2, 3: Jumlah šloka/mantra yang dibawakan (35), Ketepatan dan keutuhan šloka/mantra (35), Kejelasan vokal (25), Ketepatan Waktu (5)
  - c. Jenjang SD kelas 4, 5, 6: Jumlah šloka/mantra yang dibawakan (25), Ketepatan dan keutuhan šloka/mantra (25), Wirama/Irama (25), Kejelasan vokal (20), Ketepatan Waktu (5)
  - d. Jenjang SMP kelas 7, 8: Jumlah šloka/mantra yang dibawakan (20), Ketepatan dan keutuhan šloka/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 penghafal Weda.

Surabaya, 9 Desember 2025



Ir. Yusul Masruh, M.M  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19671224 199412 1 001

**MATERI HAFALAN SELEKSI PENERIMA BEASISWA PENGHAHAL  
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  
kāryam karma karoti yaḥ  
sa saṁnyāsī ca yogī ca  
na niragnir na cākriyaḥ

**SLOKA 2 :**

yam saṁnyāsam iti  
prāhur yogam tam viddhi  
pāṇḍava na hy  
asamnyasta-saṅkalpo yogī  
bhavati kaścana

**SLOKA 3 :**

ārurukṣor muner yogam  
karma kāraṇam ucyate  
yogā rūḍhasya tasyaiva  
śamaḥ kāraṇam ucyate

**SLOKA 4 :**

yadā hi nendriyārtheśu  
na karmasv anuṣajjate  
sarva-saṅkalpa-saṁnyāsī  
yogārūḍhas tadocaye

**SLOKA 5 :**

uddhared ātmanātmānam  
nātmānam avasādayet  
ātmaiva hy ātmano bandhur  
ātmaiva ripur ātmanah

### **SLOKA 6 :**

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

### **SLOKA 7 :**

jitātmanah praśāntasya  
paramātmā samāhitah  
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu  
tathā mānāpamānayoḥ

### **SLOKA 8 :**

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

### **SLOKA 9 :**

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

### **SLOKA 10 :**

yogī yuñjīta satatam  
ātmānam rahasi sthitah  
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-kriyah  
upaviṣyāsane yuñjyād  
yogam ātma-viśuddhaye

**SLOKA 13 :**

saṁsamākāya-śiro-grīvaṁ  
dhārayann acalam sthiraḥ  
saṁprekṣya nāsikāgram  
svam diśaś cānavalokayan

**SLOKA 14 :**

praśāntātmā vigata-bhīr  
brahmacāri-vrate sthitaḥ  
manah saṁyamya mac-citto  
yukta āsīta mat-parah

.

**SLOKA 15 :**

yuñjann evam sadātmānam  
yogī niyata-mānasaḥ  
śāntim nirvāṇa-paramām  
mat-samsthām adhigacchati

**SLOKA 16 :**

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

**SLOKA 17 :**

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

**SLOKA 18 :**

yadā vinyatāṁ cittam  
ātmāny evāvatiṣṭhate  
niḥsprhaḥ sarva-kāmebhyo  
yukta ity ucyate tadā

**SLOKA 19 :**

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

**SLOKA 20 :**

yatroparamate cittāṁ  
niruddham yoga-sevayā  
yatram caivātmanātmānam  
paśyann ātmani tuṣyati

**SLOKA 21:**

sukham ātyantikāṁ yat tad  
buddhi-grāhyam  
atīndriyam vetti yatra na  
caivāyam  
sthitaś calati tattvataḥ

**SLOKA 22 :**

yaṁ labdhvā cāparam lābhāṁ  
manyate nādhikāṁ tataḥ  
yasmin sthito na duḥkhena  
guruṇāpi vicālyate

**SLOKA 23 :**

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

**SLOKA 24 :**

sañkalpa-prabhavān  
kāmāṁs tyaktvā sarvān  
aśeṣataḥ manasaivendriya-  
grāmāṁ viniyamya  
samantataḥ

**SLOKA 25 :**

śanaiḥ śanair uparamed  
buddhyā dhṛti-ghṛītayā  
ātma-saṁsthāṁ manah kṛtvā  
na kiñcid api cintayet

**SLOKA 26 :**

yato yato niścarati  
manaś cañcalam asthiram  
tatas tato niyamyaitad  
ātmānā eva vaśāṁ nayet

**SLOKA 27 :**

praśānta-manasāṁ hy enāṁ  
yogināṁ sukham uttamam  
upaiti śānta-rajasāṁ  
brahma-bhūtam akalmaśam

**SLOKA 28 :**

yuñjann evāṁ sadātmānam  
yogī vigata-kalmaśaḥ  
sukhena brahma-saṁsparśam  
atyantāṁ sukham aśnute

**SLOKA 29 :**

sarva-bhūta-stham  
ātmānam sarva-bhūtāni  
cātmāni  
īkṣate yoga-yuktātmā  
sarvatra sama-darśanaḥ

**SLOKA 30 :**

**yo māṁ paśyati sarvatra  
sarvam ca mayi paśyati  
tasyāham na praṇaśyāmi  
sa ca me na praṇaśyati**

( MATERI TINGKAT SD KELAS 7-8)

## BHAGAWADGITA BAB VI

### **SLOKA 1 :**

**śrī-bhagavān uvāca :**  
anāśritaḥ karma-phalaṁ  
kāryam karma karoti yaḥ  
sa samnyāsī ca yogī ca  
na niragnir na cākriyah

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 samnyāsam iti prāhur  
yogaṁ tam viddhi pāṇḍava  
na hy asamnyasta-saṅkalpo  
yogī bhavati kaścana**

Artinya :

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

### **SLOKA 3 :**

**ārurukṣor muner yogam  
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<sup>1</sup>  
yogārūḍhas tadoçyate**

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 ātmaṇātmānam  
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 jitāḥ,  
anātmanas tu śatru-  
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 puji dan caci.

### **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 :**

**suhṛṇ-mitrāry-udāśīna  
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 rahasī sthitah  
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 ātmanah  
nāty-ucchritaṁ nāti-nīcaṁ  
cailājina-kuśottaram**

Artinya :

Dengan teguh duduk di tempat 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 manah kṛtvā  
yata-cittendriya-kriyah  
upaviṣyāsane 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 :**

**saṁam kāya-śiro-grīvam  
dhārayann acalam sthiraḥ  
saṁprekṣya nāsikāgram svam  
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 sthitāḥ  
manāḥ saṁyamya mac-citto  
yukta āśīta mat-parāḥ**

Artinya :

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

### **SLOKA 15 :**

**yuñjann evam sadātmānam  
yogī niyata-mānasāḥ  
śāntim nirvāṇa-paramām  
mat-saṁsthām 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-çeṣṭasya karmasu  
yukta-svapnāvabodhasya  
yoga 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  
ātmāny 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 ātmanaḥ**

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  
vetti 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  
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  
vinyamya samantataḥ**

Artinya :

Dengan menanggalkan segaa nafsu keinginan untuk diri pribadi tanpa kecuali dan mengendalikan semua panca indra memalui pikiran dan semua jurusan.

### **SLOKA 25 :**

**śanaiḥ śanair uparamed  
buddhyā dhṛti-ghṛhitayā  
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 vaśam nayet**

Artinya :

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

### **SLOKA 27 :**

**praśānta-manasam hy enām  
yoginam sukham uttamam  
upaiti śānta-rajasam  
brahma-bhūtam akalmaṣam**

Artinya :

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

Brahman.

### **SLOKA 28 :**

**yuñjann evam sadātmānam  
yogī vigata-kalmaṣah  
sukhena brahma-saṁsparśam  
atyantam 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 ātmānam  
sarva-bhūtāni cātmani  
īkṣate yoga-yuktātmā  
sarvatra sama darśanah**

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 mām paśyati sarvatra  
sarvam ca mayi paśyati  
tasyāham 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