



BENTUK PENYUCIAN DIRI DALAM LONTAR *TINGKAHING BRATA*

Oleh:

Ida Ayu Komang Arniati
idaayuarniati@yahoo.com

Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia, Denpasar

Proses Review 10-25 September, Dinyatakan Lolos 27 September

Abstract

Birth as a human being is glorious because it is equipped with the ability to think (idep). Humans are considered to have intelligence compared to other beings. The scriptures of Hinduism also contain the fact that only born as a human being is able to free this life from samsara. However, in the course of life often what human beings do is contrary to the results obtained, this is inseparable from the karma phala created and also the turmoil in human beings. Therefore it is necessary to perform a purification. One form of self-purification is contained in the Tingkahing Brata manuscript. But very little knowledge of the people related to the form of self-purification contained in this Tingkahing Brata throw. Therefore, in this study we study related to the reasons for the importance of understanding the Tingkahing Brata manuscript and also the form of self-purification in the Tingkahing Brata throw. The hope of the results of this study is first and foremost the importance of understanding the Tingkahing Brata manuscript religiously, socially, and religious tradition.

Keywords: *self-purification, Tingkahing Brata, religious*

Abstrak

Kelahiran sebagai manusia sungguhlah mulia sebab dilengkapi dengan kemampuan untuk berfikir (idep). Manusia dianggap memiliki kecerdasan dibandingkan dengan makhluk yang lain. Kitab suci Agama Hindu juga memuat hal tersebut bahwasanya hanya terlahir sebagai manusialah mampu membebaskan hidup ini dari *samsara*. Namun demikian dalam perjalanan kehidupan seringkali apa yang manusia lakukan bertolak belakang dengan hasil yang didapatkan, hal ini tidak terlepas dengan *karma phala* yang diperbuat dan juga pergolakan dalam diri manusia. Oleh karenanya perlu dilakukan sebuah penyucian. Salah satu bentuk penyucian diri termuat dalam lontar Tingkahing Brata. Akan tetapi sangat minim sekali pengetahuan umat terkait dengan bentuk penyucian diri yang dimuat dalam lontar *Tingkahing Brata* ini. Oleh karenanya dalam penelitian ini mengkaji terkait dengan alasan pentingnya pemahaman terhadap lontar *Tingkahing Brata* dan juga bentuk penyucian diri dalam lontar *Tingkahing Brata*. Harapan dari hasil penelitian ini adalah

pertama pentingnya memahami lontar *Tingkahing Brata* secara religius, secara social, dan tradisi keagamaan.

Kata kunci: Penyucian diri, Tingkahing Brata.

I. PENDAHULUAN.

Terlahir sebagai manusia adalah sesuatu hal yang sangat mulia. Hanya manusia memiliki kemampuan untuk berfikir dibandingkan dengan makhluk lain. Hindu sendiri memberikan definisi bahwa terlahir menjadi manusia dibekali dengan *idep* yang dipergunakan sebagai bentuk untuk mampu berfikir, tumbuhan hanya dibekali dengan *bayu* yaitu kemampuan untuk bertumbuh, sedangkan hewan dibekali dengan *bayu* dan *sabda* yaitu kemampuan untuk bertumbuh dan bersuara, sedangkan manusia dilengkapi dengan *bayu*, *sabda*, dan *idep* yaitu kemampuan untuk bertumbuh, suara dan juga berfikir. Dengan pikiran manusia dapat bertahan hidup.

Sukmono (1973:7) menjelaskan, manusia dari sudut pandang ilmu hayat memiliki persamaan dengan binatang terutama binatang menyusui atau mamalia. Namun demikian adapun perbedaan yang utama dan pokok ialah bahwa manusia itu dikaruniai Tuhan dengan kecerdasan otak atau akal. Akal inilah yang sesungguhnya secara mutlak membedakannya dari binatang dan memberikan kemungkinan kepadanya untuk menduduki tempat tertinggi diantara semua makhluk. Kecerdasan yang dimiliki oleh manusia ini dipakai oleh manusia untuk dapat menyelesaikan semua masalah yang dihadapi sehingga manusia tetap eksis dalam menjalani kehidupannya. Hindu sendiri memandang bahwa terlahir menjadi manusia amatlah sangat mulia. Hal ini bisa kita ketahui dari kitab suci *Saracamuscaya* bahwa menjelma menjadi manusia merupakan hal sangat beruntung dan hal yang utama, Maharsi Wararuci dalam kitab *Saracamuscaya* Sloka 2 menjelaskan hakikat badan jasmani yang terlahirkan sebagai manusia sebagai berikut:

*"Manusah sarvabhutesu varttate vai
Subhasubhe,
Asubhesu samavistam subhesveva
Vakarayet.*

Artinya:

Dari demikian banyaknya makhluk yang hidup, yang dilahirkan sebagai manusia itu saja yang dapat berbuat perbuatan baik buruk itu, adapun untuk peleburan perbuatan buruk ke dalam perbuatan baik juga manfaatnya jadi manusia. Dengan pikran yang dimiliki maka manusia dapat menolong dirinya sendiri dari keadaan samsara dengan jalan berkarma yang baik.

Kecerdasan yang dimiliki manusia menyebabkan manusia disebut dengan berbagai sebutan seperti *homo sapiens* (mahlukberakal pikiran), *homo socius* (mahluk sosial), *homo ludens* (mahluk bermain), sedangkan Bahasa (linguis) menyebut manusia sebagai *animal symbolicum* (mahluk pencipta sekaligus pengguna tanda Bahasa). Bahkan tak berlebihan jika dari sudut pandang religi manusia dikatakan sebagai *homo religious* (mahluk yang berkeyakinan - ketuhanan) (Tim - penyusun,43:2009).

Banyaknya sebutan untuk manusia itu sendiri sebagai penanda tingkat kompleksitas kecerdasan yang dimiliki oleh manusia sehingga manusia mampu beradaptasi dalam tiap situasi yang dihadapi. Dalam Hindu sendiri kemampuan berfikir dapat kita temukan dari arti kata manusia itu sendiri. Dalam Bahasa Sansekerta istilah manusia disebut dengan *manusya*, secara etimologi berasal dari kata *manu* yang berarti pikiran dan *nya* bentuk genetif yang menyatakan arti, milik atau sifat dimiliki kata benda yang dilekatinya.

Dengan demikian secara harfiah kata *manusia/manusya* berarti (ia) yang memiliki pikiran atau yang senantiasa berfikir dan menggunakan akal pikirannya (Tim Penyusun, 44:2009). Secara etimologi kata manusia itu sendiri dapat kita ketahui bahwa sifat yang hakiki yang dimiliki oleh manusia adalah berfikir.

Uraian mengenai manusia sebagai makhluk yang memiliki kecerdasan (berfikir) tersebut tentunya bertalian dengan tujuan Agama Hindu yaitu "Moksartham jagadhita ya ca iti dharma yang artinya untuk mencapai moksa dan kebahagiaan didunia melalui ajaran dharma. Moksa disebutkan sebagai bentuk penyatuan antara atman dengan Paramaatman atau Ida Sang Hyang widhi Wasa. Sura (1991:19) menyampaikan bila seseorang terlepas dari ikatan dunia ia mencapai moksa, moksa artinya kelepaan. Inilah tujuan terakhir pemeluk agama Hindu.

Dharma merupakan jalan yang harus ditempuh untuk tercapainya moksa dan jagadhita ini. *Dharma* sendiri merupakan ajaran mengenai kebaikan yang harus dilakukan oleh manusia dalam menjalani kehidupan. Mengenai ajaran *dharma* sendiri tertuang dalam berbagai kitab-kitab suci agama Hindu. Namun demikian yang menjadi permasalahan adalah kendatipun manusia telah menjalani ajaran *dharma* dengan baik, masih saja ditemukan permasalahan yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan. Hal ini tidak terlepas dari hukum *karma phala* yang dimiliki oleh manusia.

Sebagai salah satu bentuk *sradha* bagi umat Hindu tentunya wajib meyakini akan adanya *karma phala*, tidak hanya *karma phala* yang didapatkan dari kehidupan saat ini, namun juga *karma phala* dari kehidupan yang terdahulu. Dalam Hindu sendiri kita mengenal tiga bentuk *karma phala* diantaranya adalah *Sancita Karmaphala*, adalah hasil perbuatan kita dalam kehidupan terdahulu yang belum habis dinikmati dan masih merupakan benih dalam menentukan kehidupan sekarang.

Prababda Karma Phala adalah hasil perbuatan kita dalam hidup ini dinikmati dalam hidup ini pula, dan *kriya mana* adalah hasil perbuatan yang tidak sempat kita nikmati dalam hidup ini, sehingga akan dinikmati dalam kehidupan yang akan datang (Satria, 2013:30). Tentunya dapat kita tarik benang merah bahwa dalam perjalanan menuju *moksa* dan *Jagaddhita* tentunya *karma phala* ini tidak bisa kita pungkiri bahwa perbuatan baik yang kita lakukan akan bisa mendatangkan kebahagiaan, bisa saja salah satu phala yang kita peroleh berasal dari karma kita terdahulu.

Dalam konteks ini, peneliti berupaya menjelaskan tentang cara penyucian diri dalam teks-teks warisan leluhur. Bali sendiri sangat banyak memiliki lontar-lontar yang memuat tentang ajaran-ajaran penyucian diri dan penebusan dosa. Salah satunya adalah Lontar *Tingkahing Brata*. Secara etimologi kata *Tingkahing* berasal dari Bahasa Bali. *Tingkahing* berasal dari kata *Tingkah* yang artinya perilaku dan kata *ing* sebagai kata penunjuk yang beratriti pegangan, dan *Brata* sendiri merupakan pengendalian. Dalam hal ini kata *Tingkahing Brata* sendiri bermakna Pegangan dalam berperilaku mengendalikan diri. Lontar sendiri merupakan salah satu bentuk kitab suci yang sumbernya merupakan ajaran-ajaran suci Agama hindu yang ditulis ulang dalam daun lontar dalam Bahasa Sansekerta kepulauan, Bahasa Jawa Kuno ataupun Bahasa Bali (Sura 19191:12). Upaya yang dilakukan dalam melaksanakan ajaran ini tentunya sangat penting hal ini juga dimuat dalam Manavadharmasatra V.109 (Pudja 1996:311), sebagai berikut :

"*Adhirgatrani suddhayanti manah
satyena suddhyanti,
Vidhyatapobhayam
Bhutatma budhir jnanena suddhayanti*"

Artinya :

Tubuh dibersihkan dengan air, pikiran dibersihkan atau disucikan kebenaran, jiwa-atma disucikan dengan pelajaran suci dan tapa-brata, dan kecerdasan disucikan dengan pengetahuan kerohanian yang benar.

Tentunya brata ini penting dilaksanakan sebab ini sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas diri, seperti yang diungkapkan dalam kitab Saracamuscaya Sloka 8 bahwa kehidupan sebagai manusia ini amatlah sebentar sehingga penting sekiranya untuk dapat mengurangi dosa-dosa.

Lontar *Tingkahing Brata* merupakan lontar yang memuat tentang ajaran dan praktik terkait dengan penebusan dosa atau penyucian diri dengan tujuan untuk tercapainya apa yang menjadi tujuan Agama Hindu. Namun demikian keberadaan lontar ini masih sangat jarang diketahui oleh kalayak ramai, di samping

memang secara personal adanya pesan *aja wera* sebagai bentuk benteng dalam menjaga kerahasiaan ajaran yang termuat di dalam lontar tersebut, disisi lain kurang pahamnya umat terhadap Bahasa yang dipergunakan dan tulisan yang dipakai dalam menulis lontar. Hal ini tentu kontradiktif dengan perlunya umat untuk mengetahui terkait ajaran-ajaran suci untuk peningkatan kualitas kehidupan. Sehingga peneliti berupaya untuk mengkaji lontar *Tingkahing Brata*.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menjadikan teks *Tingkahing Brata* sebagai obyek penelitiannya. Pengumpulan data melalui observasi dan studi dokumen atau pustaka yang berhubungan dengan lontar ini. Teks ini sebenarnya menjadi satu dengan teks Tujur Bhuwana Mahbah. Kendati demikian peneliti fokus pada tingkahing brata saja. Peneliti menggunakan teori dan metode hermeneutik dalam upaya menafsirkan isi dari teks *Tingkahing Brata*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Alasan Pentingnya Pemahaman Lontar *Tingkahing Brata*

A. Alasan Religius

Religi secara harafiah diartikan sebagai tindakan atau perilaku yang menunjukkan suatu kepercayaan. Refrew dan Bahn (dalam Yuniawati 2005:1) menjelaskan religi sebagai salah satu bagian dari sistem budaya, seperangkat kepercayaan, perilaku yang berkembang pada berbagai masyarakat yang digunakan untuk mengendalikan bagian alam semesta. Religi juga dianggap sebagai sistem simbol yang berfungsi untuk menanamkan semangat dan motivasi yang kuat, mendalam dan bertahan lama pada manusia dengan menciptakan konsepsi-konsepsi yang bersifat umum tentang eksistensi, dan membungkus konsepsi-konsepsi itu sedemikian rupa dalam suasana faktualitas sehingga suasana dan motivasi itu kelihatan sangat realistis (Grets 1966:4).

Premis dasar dari setiap religi adalah kepercayaan akan adanya jiwa, sesuatu yang

bersifat supernatural dan kekuatan supernatural. Religi menghubungkan antara gejala supernatural dengan kehidupan sehari-hari, sehingga religi lebih berkaitan dengan ritual, mitos dan status. Lebih lanjut Wallace mengemukakan bahwa religi merupakan seperangkat upacara yang diberi rasionalisasi mitos, dan menggerakkan kekuatan supernatural dengan maksud untuk mencapai atau untuk menghindarkan sesuatu perubahan keadaan manusia atau alam. Sejalan dengan hal tersebut, *Tingkahing Brata* sendiri merupakan lontar yang memberikan tutunan kepada manusia untuk dapat merubah hal-hal yang buruk dalam diri manusia ke arah yang lebih baik.

Hal itu dilaksanakan melalui upacara yang didasari dengan keyakinan Kepada Ida Sang Hayang Widi Wasa. Keyakinan umat Hindu kepada Sang Hyang Widhi Wasa tertuang dalam konsep *Panca Sradha*. Segala sesuatu dimuka bumi terjadi berkat kekuasaan beliau, hal ini diperdalam dengan menggunakan metode *Tri Pramana* yaitu *anumana pramana* yaitu Hukum logika atau sebab akibat, analoginya adalah semua yang ada didunia ini tentunya memiliki penciptanya sedangkan bulan, bintang, matahari dan planet siapakah penciptanya? Beliaulah penciptanya, kedua *pratyaksa pramana* yaitu dengan jalan melihat langsung keberadaan beliau, tentunya dibutuhkan kesedaran yang tinggi untuk dapat melihat langsung keberadaan beliau. Ibarat melihat bayangan bulan ditempayan yang berisi air bayangan itu akan terlihat. Ketiga adalah *Agama pramana* yaitu percaya dengan keberadaan Tuhan melalui ajaran-ajaran kitab suci. Tentunya keyakinan dengan adanya Tuhan inilah yang mendasari bentuk upacara penyucian diri yang termuat dalam lontar *Tingkahing Brata*.

B. Alasan Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tentunya tidak lepas dari pengaruh orang lain. Oleh karena itu manusia dikatakan sebagai mahluk social yaitu mahluk yang didalam hidupnya tidak bisa melepaskan diri dari pengaruh orang lain (Sarinah 2018:44). Manusia dikatakan sebagai mahluk sosial juga karena pada diri manusia ada dorongan untuk berhubungan dengan orang lain. Ada kebutuhan

sosial untuk hidup berkelompok dengan orang lain. Manusia memiliki kebutuhan untuk mencari kawan ataupun teman. Hal ini biasanya didasari oleh ciri atau kepentingannya masing-masing. Cooley (dalam Umanilo 2016:47) memberi nama *looking glass-self* untuk melihat bahwa seseorang dipengaruhi oleh orang lain.

Cooley berpendapat bahwa *looking glass self* terbentuk melalui tiga tahap yaitu tahap pertama seseorang mempunyai persepsi mengenai pandangan orang lain terhadapnya. Pada tahapan berikutnya seseorang mempunyai persepsi mengenai penilaian orang lain terhadap penampilannya, pada tahap ketiga seseorang mempunyai persepsi mengenai penilaian orang lain. Hubungan manusia secara sosial ini, dalam umat Hindu Bali tertuang dalam *Tri Hita Karana* dimana dimensi *Pawongan* yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dan manusia bahkan dalam cakupan yang lebih luas tidak hanya sebatas dengan manusia terhadap alam pun interaksi sosial itu terjaga.

Braker memberikan pandangan *Man humanized himself in humanizing the world around him* manusia akan memanusiaakan dirinya sendiri dalam arti akan meningkat kemanusiaannya apabila mampu memanusiaakan dunia di sekelilingnya. Tentunya dalam interaksi yang terjadi dalam merajut sikap sosial antara sesama perlu adanya landasan kebaikan, dimulai dari berfikir yang baik, berbuat yang baik, dan berkata yang baik. Acapkali dalam tindakan sosial yang dilakukan manusia secara sadar maupun tidak menimbulkan kesalah pahaman. Tentunya hal tersebutlah yang perlu dimohonkan maaf baik secara langsung maupun spiritual (Sekala maupun niskala). Salah satunya adalah dengan melaksanakan upacara yang termuat dalam lontar *Tingkahing Brata*. Secara eksplisit lontar *Tingkahing Brata* memberikan acuan dalam penyucian diri terhadap kesalahan-kesalahan yang kita lakukan.

C. Alasan Tradisi Keagamaan

Tradisi keagamaan adalah penggabungan dua istilah antara tradisi dan agama. Untuk lebih jelas alangkah baiknya kita ketahui dulu apa pengertian tradisi. Tradisi yang bahasa Inggrisnya *tradition* berasal dari kata latin *traditio* yakni dari *tradire* yaitu menyerahkan,

menurunkan atau mengingkari. Tradisi juga berarti intelek (bukan intelegensi), sedangkan dalam ilmu, tradisi berarti kontinuitas pengetahuan dan metode-metode penelitian.

Menurut Pranowo (2002 : 8) yang dikutip oleh Nur Syam, tradisi adalah suatu yang diwariskan atau ditranmisikan dari masa lalu ke masa kini. Sedangkan menurut Anton Rustanto tradisi adalah suatu perilaku yang lazim orang lakukan dalam sebuah tatanan masyarakat tertentu secara turun menurun. Hal ini dilakukan semata-mata karena sifat dari tradisi adalah kontinuitas, dilakukan terus menerus sesuai dengan apa yang dilakukan oleh para pendahulu mereka. Setelah mengetahui pengertian tradisi, selanjutnya melangkah pada pengertian keagamaan.

Keagamaan jika ditelusuri berasal dari kata agama. Agama ialah suatu sistem kepercayaan yang disatukan oleh praktik yang berkaitan dengan hal-hal yang suci, yakni hal-hal yang diperbolehkan dan dilarang kepercayaan dan praktik-praktik yang mempersatukan komunitas moral yang disebut Gereja atau Masjid, Wihara, Pura dan sebagainya. Menurut Stenbrink (2000 : 42) yang dikutip oleh Nur Syam, tradisi keagamaan ialah kumpulan atau hasil perkembangan sepanjang sejarah; ada unsur baru yang masuk, ada yang ditinggalkan juga. Dari beberapa pengertian di atas, secara sederhana dapat penulis simpulkan bahwa tradisi keagamaan adalah suatu tradisi yang berkembang di tengah-tengah masyarakat dengan fenomena pelaksanaan ajaran agama.

Bila kita lihat dari pengertian lontar sendiri dimana dalam lontar memuat tentang ajaran-ajaran Agama Hindu yang ditulis kembali dalam daun lontar, hal ini juga tentunya berlaku dalam lontar *Tingkahing Brata* dimana proses penyucian diri tersebut telah dilakukan secara turun temurun yang kemudian dituliskan dalam sebuah lontar. Hal ini tentu memiliki nilai positif dimana pelestarian ajaran Agama hindu dapat dilakukan sepanjang masa.

3.2 Bentuk Pelaksanaan Penyucian Diri dalam Lontar Tingkahing Brata

Lontar tingkahing brata memberikan pedoman kepada umat Hindu di Bali untuk melakukan penyucian diri. Pada awal lontar ini,

dijelaskan tentang pentingnya melakukan brata atau menenangkan pikiran. Selanjutnya dijelaskan tentang tata cara melaksanakan *brata* dan jenis dari *brata* itu sendiri. Berikut kutipannya:

“Jangan berpikiran bimbang. Pusatkan perhatianmu kepada yang menjadi tujuan. Adapun cara melakukan brata tersebut sesuaikan tingkatannya, apakah itu brata utama, menengah atau berata kecil. Tenangkan pikiran agar agar hatimu tidak ternoda. Jangan berbohng jangan sombong. Jangan suka pamer. Rahasyakanlah dengan sungguh-sungguh. Jangan pemaarah. Jangan gampang tersinggung jangan malas. Jangan egois. Usahakan agar tetap tenang, tidak terganggu oleh berbagai hal setiap saat. Usahakan agar tetap tenang. Selalu berfikiran segar dan bijak. Tahu akan kewajiban masing-masing. Ini adalah ajaran yang disebut Sang Hyang Tattwa Brata. Ajaran ini harus mendapat perhatian yang sungguh-sungguh dari mereka yang ingin mendapatkan keberhasilan. Berhasil mencapai hakekat dari Sang Hyang Dharma. Ajaran ini adalah bagaikan pengikat. Ajaran ini bagaikan perwujudan jalan kanan. Oleh Karena itu harus segera dilaksanakan, jika kamu ingin menjadi yang berhasil. Jika di umur muda kamu telah melaksanakannya, hasilnya pun akan kau petik segera, selagi umurmu muda. Demikian juga jika kau tua baru melaksanakan ajaran ini, hasilnya pun akan diperoleh setelah kamu tua”

Dalam lontar ini dijelaskan tentang upaya yang harus dilakukan sebelum melakukan brata. Pertama-tama adalah menenangkan pikiran terlebih dahulu. Selain itu pembaca juga diajak berpikir tegas dan memahami ajarang Hyang Dharma. Jika di usia muda melaksanakan petunjuk brata ini, maka hasilnya bisa didapatkan segera, begitu juga jika di umur tua hasilnya akan diperoleh saat tua. Dalam tingkahing brata juga diingatkan jangan asal-asalan dalam melaksanakan brata.

“Jika hendak melaksanakan brata,

janganlah engkau asal melakukan brata, tidak menuruti aturan-aturan brata itu. Melainkan berbuatlah kebajikan berdasarkan ajaran brata yang telah ditetapkan. Bagaikan kamu dalam perjalanan jauh. Janganlah sesuka hati memakan makanan yang kau jumpai. Ini adalah puja mantra dalam melaksanakan brata.”

Lontar *Tingkahing Brata* meminta pembaca untuk benar-benar menuruti aturan dari brata. Jika tidak mengikuti aturan atau kode etik yang disarankan, maka tidak bisa melaksanakan brata dengan baik. Selain itu, lontar ini juga memberikan pengetahuan tentang upacara yang mesti dilakukan sebelum melaksanakan brata. Berikut kutipannya:

“Ketika tiba waktunya lekaslah melakukan Homagni, upacara homa. Berkumur membersihkan gigi dan berkeramas kemudian melakukan pemujaan di sanggar. Tidak tidur diwaktumalam.

Inilah mantra untuk berbakti disanggar:

*“Ong asta dewa mrutati pelemasing modtute,
Namosya sarwa papebhyo, canduloking
ksagascati”*

Sarana pemujaan

1. *Caru tadah pawitra*
2. *Tumpeng putih*
3. *Guling itik*
4. *Antiga*
5. *Sirih*
6. *Buah (pinang)*
7. *Base ambungan*
8. *Buah-buahan sebagai raka*
9. *Buah pisang kembar*
10. *Buah pisang jati*
11. *Dupa*
12. *Asep cendana*
13. *Air suci yang diambil dari sumur yang diwadahi periuk*
14. *Sekar taman (bunga beraneka warna)*
15. *Peras adandan.*

Jika kamu melaksanakan brata tanpa puasa, maka bersihkan dirimu dengan mantra-mantra berikut ini:

1. Mantra berkumur (membersihkan

- gigi)
"Ong sri bhakti sayogibhyo namah swaha"
2. Mantra berkumur
"Ong gangga sarame ca ya namah swaha"
 3. Mantra mencuci rambut
"Ong Ong Gagana murtaye nama"
 4. Mantra mandi
"Ong Ong parama ganggamreta ya, kora suddhamam swaha"
 5. Mantra menyisir rambut
"Ong sarwa dewi bhyo namah"
 6. Mantra memakai Bunga
"Ong maha puspaya namah"
 7. Mantra berhias (Berbusana)
"Ong halyadri dropadi ya namah"
 8. Mantra untuk menghitamkan alis sasidap:
"Ong kamo mahadewa dirghayur astu"
 9. Mantra mempersembahkan sesajen labaan
"Ong Bhaskara sabda bhatar ihyang menget, Ong Sa Ba Ta a I na ma si wa ya"
 10. Mantra untuk mempersembahkan caru
" Ong dewa caru ya namah, candra dewa swaha"

Lontar ini juga menjelaskan brata yang disertai dengan puasa. Agar melakukan brata dengan baik dan berhasil, maka lontar *Tingkahing Brata* memberikan pemahaman sebagai berikut:

"Karena perbuatan yang baik atau perbuatan yang buruk, pastilah hasilnya dipetik menurut perbuatan yang kamu lakukan. Oleh karena itu segeralah kamu melaksanakan perbuatan baik menurut ajaran brata. Hal ini pantas mendapat perhatian yang serius khusus untuk mereka yang hendak mengabdikan diri kepada dharma, untuk memperoleh keberhasilan. Tenangkan dirimu, dengan demikian kamu akan memperoleh kebahagiaan, saatipun juga dikemudian hari. Jika kamu hendak merafalkan mantra untuk melaksanakan brata, maka bersihkanlah dirimu terlebih dahulu:

berkeramas, berkumur, membersihkan gigi. Demikian laksanakanmu setiap hari. Ingat jangan melaksanakan brata, sebelum mohon izin dari beliau yang telah berhasil dalam brata, Sang Sidahan Brata.

Mantra untuk melaksanakan brata:

" Ong Pakulun kaki penyarikan nini penyarikan, Kaki Bhagwan Citragopta, Nini Bhagawan Citrogopta, duluran ingsun amit brata ketekana sapinaksanin hulun. Kamdhag sangko lewah katambe"

Pada saat hendak merafal mantra tersebut, lontar ini memberi informasi bahwa kita harus menghadap kesumur. Periuik yang berisi air suci tadi letakan menghadap ke timur dihadapan sangar. Banten untuk disumur yakni sisirih berwarna putih dan hijau, sedah putih ijo. Lontar ini juga memberi imbauan agar melaksanakan upacara dengan segera, bila tidak sangat berbahaya. Begitu juga sarana yang digunakan sebagai pembersihan.

Sebagai sikat gigi dalam melaksanakan brata adalah:

1. 9 buah ambulu, pahalanya kaya akan emas
2. 9 buah kayen, pahalanya banyak putra.
3. 9 buah wangkal pahalanya kaya akan padi
4. 9 buah sampya (n), pahalanya selalu berhasil dalam usaha
5. 9 buah widuri, pahalanya kaya akan perak.

Semua itu haruslah samabanyaknya hati-hatilah.

Ini adalah manta untuk menjaga bratamu:

" Ongsarwa brata raksanku swaha, Ong ksana sampurna ya namah"

Sarana bantennya canang tubungan, lenga wangi burat wangi, buah-buahan sebagai raka sesajen. Banten ini dipersembahkan di sangar kemulan. Apabila hendak menggosok gigi berkumurlah terlebih dahulu, baru dilanjutkan dengan menggosok gigi. Mantranya adalah :
 "(ong) Sanghyang Nta dewe".

Lontar *Tingkahing Brata* juga menjelaskan hari-hari baik dalam melakukan brata sebagai

berikut:

1. *Sasih kaso (ke 1) pananggal ke 20*
2. *Sasih karo (ke 2) pananggal ke 7*
3. *Sasih ketiga (ke 3) penanggal ke 9.*
4. *Sasih kapat (ke 4) penanggal ke 15.*
5. *Sasih ke lima (ke 5) hari tilem.*
6. *Sasih ke nem penanggal ke 8*
7. *Sasih kepitu (ke 7) penanggal ke 13*
8. *Sasih kaulu (ke 8) penanggal ke 2.*
9. *Sasih kesanga (ke 9) penanggal ke 6*
10. *Sasih kedasa (ke 10) PENANGGAL KE 4*
11. *Sasih desta (ke 11) penanggal ke 5.*
12. *Sasih sada (ke 12) penanggal ke 1.*

Ada brata setiap sabtu kliwon lamanya selama 7 kliwon yaitu setiap sabtu kliwon lamanya selama 7 keliwon. Pahalanya adalah segala harapan tercapai. Ada brata hanya memakan satu genggam nasi. Dilaksanakan mulai dari penanggalan ke 3, berturut-turut selama tiga hari. Pahalanya adalah selalu dalam keadaan bahagia, baik anak, cucu dan moyangmu akan selalu bahagia mendapatkan kekayaan dan tidak sakit-sakitan. Ada brata setiap purnama. Setiap purnama kamu melakukan puasa berturut-turut selama tujuh bulan. Yang dipuja adalah sang Hyang Ratih. Mantranya:

"Ong Ratih dewya namah, poma"

Pahalanya adalah para dewa sayang kepadamu.

Ada brata tidak makan setiap purnama ke dasa (Ke 10), selama tiga purnama. Pahalanya adalah kamu pasti mendapat sorga. Setidak-tidaknya jika kamu menjelma menjadi putra Sang Raja dan dihormati oleh rakyat banyak. Ada brata yang disebut *nyarining Galungan*. Bantennya *jerimpen*. Masing-masing dihaturkan di depan setiap sanggar Banten lainnya, seperti telah diuraikan didepan. Untuk banten di tengah tambah dengan *burat wangi, buras dua catu, uang 225 kepeng, punu jahe*. Mohon air suci kepada pendeta yang menguasai ajaran brata *Nyarining Galungan*. Setelah selesai melakukan pemujaan, barulah dibolehkan makan sesajen dan makan lainnya. Pahalanya menjadi orang bijak yang kaya dan bahagia. Ada brata hanya man (nasi) 4 warna selama lima hari. Pahalanya menjadi orang pandai, saktiman, dikasihi oleh orang banyak. Laksanakanlah brata ini menghadap ke timur. Brata ini bernama brata

Kesandung.

Ada brata yang disebut dengan Brata *Nyandi Dadep*. Tidak makan selama tiga hari. Memuja *Sanghyang Siwa* sebagai *Ista Dewata* dalam brata ini. Pahalanya akan dapat mencapai sorga utama. Dapat hidup makmur, banyak putra. Memperoleh kejayaan sebagai rajanya raja yang memiliki banyak bawahan.

Ini adalah brata yang perlu dilaksanakan apabila bercita-cita untuk mengetahui hakekat ajaran rahasia, untuk mengetahui jati diri baik lahir maupun bathin. Lontar ini mengajak untu memuja dewa *Sambhu*. Mantranya adalah : *"Ong Si Sambhu we namah, poma"*. Pahalanya adalah dianugrahi putra yang banyak, hidup makmur, cita-cita selalu berhasil. Segala yang diinginkan segera tercapai. Demikianlah yang termuat dalam lontar *Tingkahing Brata* terkait tata cara dan juga sarana upakara sebagai bentuk dan juga pegangan dalam memperbaiki kualitas diri.

IV. PENUTUP

Alasan pentingnya mengetahui lontar *Tingkahing brata* adalah secara religius merupakan salah satu ajaran Agama Hindu yang berfungsi untuk meningkatkan kesucian diri dan juga meningkatkan kualitas diri dalam kehidupan. Secara sosial sebagai makhluk sosial tentunya kita harus menjaga hubungan yang harmonis antar sesama yang didasari oleh kesucian diri. Secara tradisi keagamaan lontar *tingkahing brata* merupakan tradisi agama yang perlu dilestarikan untuk kepentingan umat. Bentuk pelaksanaan penyucian diri dalam lontar *tingkahing brata* terdiri dari tata cara, mantra, sarana upakara, dan juga waktu yang baik untuk melakukan brata.

DAFTAR PUSTAKA

- Kajeng, I Nyoman Dkk.1971. *Saracamuscaya*, Proyek penerbit kitab suci Hindu dan Budha department Agama RI.
- Mardjono dan Pranowo, D.2010. *Ilmu Budaya Dasar*, Jakrta:PT.Pamator
- Nursyam, 2007.*Mazhab-mazhab Antropologi*, Yogyakarta:LkiS
- Punyatmadja, IB.Oka.1987. *Panca Srada*. Jakarta: Yayasan Wisma Karma.
- Sarinah. 2016. *Ilmu Budaya Dasar*. Yogyakarta. Depublish.
- Satria,IKadek.dkk.2013. *Pendidikan Agama Hindu di Perguruan Tinggi*, Denpasar: Unhi Press
- Soekmono.R. 1973. Pengantar Sejarah Kebudayaan Indonesia1. Yogyakarta: Kanisius.
- Suhardana, Komang.2010.*Kerangka Dasar Agama Hindu*. Surabaya.Paramita.
- Sura, I Gede.dkk.1991. Agama Hindu Sebuah Pengantar, Denpasar: CV. Kayumas Agung
- Tim Dosen Unud.2009. *Pendidikan Agama Hindu Di Perguruan tinggi*, Denpasar: UdayanaUniversity Press.
- Umanailo,M. Chairul Basrun. 2015. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Jakarta:Fam Publishing.
- Yuniawati, Dwi yani. 2005.*Religi Pada Masyarakat Prasejarah Indonesia*. Asisten Deputi Urusan Arkeologi