



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 15%**

Date: Friday, December 16, 2022

Statistics: 182 words Plagiarized / 1251 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

104 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022 <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani>  
MISTISISME MUDRA: RAGAM GERAKAN SPRITUALITAS DALAM DUNIA KESEHATAN Ni  
Made Sinarsari<sup>1</sup>, I Wayan Nerta<sup>2</sup> Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa  
Denpasar<sup>1,2</sup> sinarsari73@gmail.com<sup>1</sup>, wayannerta3@gmail.com<sup>2</sup> ABSTRACT Keywords:  
Mudra; Mysticism; Polarization Movement; Health Mudras as mystical, ritual or symbolic  
gestures are practiced from a very old age in Buddhism, Hinduism and other eastern  
cultures. Mudras call for full body involvement performed using the fingers of both  
hands and hands. Each finger is associated with a special meaning and energy. The  
fingers have five elements namely air, water, fire, earth, sky.

Mudras facilitate the harmonization of **the five elements in the** human body. Mudras  
enhance the human spirit and encourage individuals to use divine powers. Mudras in  
polarizing spiritual movements as emotional, devotional, psychic attitudes and  
aesthetics through varied movements performed regularly, the body will get amazing  
health benefits. Accepted: 05-02-2022 Revised: 27-02-2022 Approved: 20-03-2022  
ABSTRAK Kata kunci: Mudra; Mistisisme; Polarisasi Gerakan; Kesehatan Mudra sebagai  
sikap mistik, ritual atau simbolis yang dipraktikkan dari zaman yang sangat tua dalam  
Buddhisme, Hindu dan budaya timur lainnya. Mudra panggilan untuk keterlibatan seluruh  
tubuh dilakukan dengan menggunakan jari jari kedua tangan dan tangan. Setiap jari  
dihubungkan dengan makna yang khusus dan energi.

Jari jari terdapat lima unsur yaitu udara, air, api, bumi, langit. Mudra memfasilitasi  
harmonisasi dari lima elemen dalam tubuh manusia. Mudra meningkatkan jiwa manusia  
dan mendorong individu untuk menggunakan kekuatan ilahi. Mudra dalam polarisasi  
gerakan spritual sebagai sikap emosional, ke b aktian, psikis dan e ste tika m elalui ge  
rakan yang b e rv a riasi dilakukan se cara te ratur, tub uh akan m endapatkan m anfaat

ke se hatan yang m engagum kan . D iterima: 0 5-02-2022 D irev isi: 27-02-2022  
Disetujui: 20-03-2022 I. PENDAHULUAN Gerak tangan atau jari dalam hal penyembahan kepada Tuhan bisa disebut sebagai mudra.

Mudra dikenal di agama Hindu, Buddha dan Agama Timur lainnya sebagai mantra yang divisualkan dalam bentuk gerak. Dianalogikan seperti orang bisu yang sedang berkomunikasi dengan anggota tubuhnya. adalah ritual gerak yang simbolik dalam agama Hindu dan Budha. Mudra dilakukan oleh seluruh tubuh, kebanyakan ditunjukkan dengan tangan dan jari jemari. (Sanskrit) adalah gerakan tubuh secara spiritual dan segel pengunci yang asli yang berenergi diterapkan dalam ikonografi dan praktek spiritual agama Hindu (India), Tradisi Dharma dan Taoism atau seperti yang dijelaskan oleh Guru Rattana dalam bukunya *Transitions to a Heart Centered* 105 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022 <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjwani> World. Mudra adalah gerak atau posisi tubuh, biasanya pada tangan, yang mengunci (Wedangga, 2012).

Mdr didalam bahasa Sansekerta berarti tanda, cap atau gerakan (Surada, 2007: 253). Jika dilihat dari urat akar kata Mud yang berarti bergembira/girang, keriang, kesenangan, membersihkan (Surada, 2007: 253; Basma dan Sudharma, 1997: 66). Mudra adalah gerakan simbolik atau ritual dalam agama Hindu yang dilakukan dengan penuh rasa kegembiraan yang memiliki tujuan sebagai sarana. beberapa melibatkan ritual, sebagian besar dilakukan dengan tangan. gerakan spiritual dan cap keaslian yang energetik yang digunakan dalam ikonografi dan praktik spiritual agama-agama India (Juni, 2019:8).

Mudra Tindakan neuromuskuler sukarela dirasakan sebagai kontraksi atau Gerakan dimana prana dikendalikan serta diarahkan melalui nadi tertentu. Mudra juga diartikan seal, gips, cetakan, stamp, kesan, mata uang, gerakan spontan tubuh yang memberikan kesenangan, kegembiraan. Simbol dan tindakan dengan berbagai ekspresi pada wajah dan tubuh. Mudra sebagai sikap mistik tangan yang bertujuan untuk memfokuskan energi yang sulit dipahami melalui simbol (Putri, 2018). II. PEMBAHASAN 2.1

Gambaran Umum Mistisisme Mistisisme dalam berbagai pembahasan sering terjadi perdebatan mengenai pemaknaan antara mistisisme dan spritualitas. Menurut Elkins sebagaimana dikutip oleh Yudmaida Amir, menyebutkan bahwa spritualitas berasal dari Bahasa latin yang berarti nafas kehidupan, spritualitas dipandang sebagai suatu cara untuk menjadi dan mengalami yang menarik karena adanya kesadaran mengenai dimensi transedens yang dicirikan oleh nilai nilai tertentu yang nampak baik dalam diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan.

Spiritualitas membuat seseorang merasakan kerinduan dan dorongan kuat untuk

memahami berbagai hal dalam hidup, berkenaan dengan agama atau yang lainnya (Yudmaida, 2016:70). Mistisisme berasal dari kata *mysterisem* dalam Bahasa Yunani yang berarti rahasia. Sehingga dalam bahasa Indonesia timbul kata misteri yang bermakna rahasia, atau sesuatu yang tersembunyi. Kosakata itu dipinjam oleh agama untuk menyebut pengetahuan yang tersembunyi dalam hubungan manusia dengan Tuhannya. Pengetahuan yang mengkaji hubungan penuh rahasia yang bersifat individual subjektif antara manusia dan realitas mutlak tersebut yang terhimpun dalam mistisisme.

Annamaria Schimmel menegaskan bahwa dalam mistisisme terkandung sesuatu yang misterius yang tidak bisa dicapai dengan cara biasa, termasuk dengan usaha intelektual. Karen Armstrong menegaskan bahwa kaum mistik harus mengembara menuju singasana Tuhan melalui alam mitologi tujuh langit. Perjalanan ini hanyalah penggambaran yang bersifat imajiner yang tidak pernah dipahami secara harfiah, tapi selalu dipandang sebagai tindakan simbolik melalui kawasan kawasan misterius pikiran (Armstrong, 2012: 326).

Spiritualitas merupakan penghayatan dan sikap hidup seseorang berdasarkan nilai – nilai luhur baik keagamaan bukan. Spiritualitas memiliki karakteristik, individualistic, kurang bisa dilihat dan diukur, kurang formal, kurang sistematis, orientasi emosional, tidak otoriter, penyatuan dan tidak doktriner. Menurut kamus Webster (1963) kata spirit yang saling berkaitan 106 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022  
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani> merupakan bagian dari sebuah kesatuan yang lebih besar.

Melihat asal katanya untuk hidup adalah untuk bernafas dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohaniawan. Atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik dan material. Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan keehatan dan kesejahteraan seseorang (Diana, 2018). 2.2 Jenis, Tata Laksana, dan Manfaat Mudra Bagi Kesehatan Tubuh Manusia Sebenarnya ada cukup banyak gerakan Mudra yang bisa diaplikasikan sesuai fungsi dan tujuannya masing masing, yang sangat berguna sekali untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan dalam kehidupan sehari hari. Meskipun hanya tampak melipat lipatan jari saja, gerakan Mudra jika dipraktikkan secara baik dan benar berpengaruh sangat luar biasa pada tubuh secara keseluruhan. Berikut ini ragam macam sikap mudra beserta manfaatnya: Gambar 1.

Gyan Mudra, Mudra Pengetahuan Gambar 2. Prithvi Mudra, Mudra Bumi 107 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022 <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani> Gambar 3.

Varuna Mudra, Mudra air Gambar 4. Vayu Mudra, Mudra Udara Gambar 5. Shunya Mudra, Mudra Kehampaan 108 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022  
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani> Gambar 6. Surya Mudra, Mudra Matahari Gambar 7. Prana Mudra, Mudra Kehidupan Gambar 8. Apana Mudra, Mudra Pencernaan 109 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022  
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani> Gambar 9. Apana Vayu Mudra, Mudra Jantung Gambar 10. Lingga mudra, Mudra Panas III.

PENUTUP Mistisisme sebuah cara untuk mencapai kondisi menyatu dengan realitas mutlak, memiliki dasar ketuhanan **sesuai dengan agama tertentu**, terdapat pedoman mengenai cara metode praktik, berfungsi untuk memahami pengalaman pengalaman keagamaan. Spritualitas tidak memiliki dasar keyakinan teologis maupun praktik ibadah tertentu tetapi memiliki **fungsi membantu individu memahami** pengalaman hidupnya. Mudra sebagai sikap mistik , panggilan untuk keterlibatan seluruh tubuh dilakukan dengan menggunakan tangan dan jari -jari .Setiap jari terhubung dengan makna yang khas dan energi .Mudra meningkatkan jiwa manusia dan mendorong menggunakan kekuatan ilahi.Melalui Gerakan yang bervariasi dilakukan secara teratur akan mendapatkan manfaat yang mengagumkan bagi kesehatan tubuh. DAFTAR PUSTAKA Putri, Diana Anindita. 2018 . Apa yang Dimaksud Spritualitas " diction.id/t/apa yang dimaksud spritalitas/14842 110 | Volume 13 Nomor 1, Maret 2022  
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani> Juniarta. 2019 . " Bahan ajar Sat karma, Mudra, Bhandha " IHDN Denpasar. Amstrong, Karen. 2012. Sejarah Tuhan. terjemahan Zainul Am.

cetakan IV. Bandung: Nisam. Prastika. 2010 . Bahan ajar meditasi " yurweda UNHI Sollelah, Putri. 2018. " Mudra " <https://www.sribd.com/dokument> Vincent. 2011 . Mua" <http://vincentspirit.blogspot.co.id/2011/12/macam-macammudra-bag-2.html> (diakses tanggal 20 Juli 2021).  
<http://cakepane.blogspot.co.id/2012/12/gerak-tangan-dan-jari-mudra-dalam.html> (diakses tanggal 20 Juli 2021). Yudmaida, Amir. 2016. Religiusitas dan spritualitas: Konsep Yang Sama atau beda. JIPP II.

#### INTERNET SOURCES:

---

<1% - [tintyoga.com](http://tintyoga.com) > magazine > yoga-mudra  
3% - [baliexpress.jawapos.com](http://baliexpress.jawapos.com) > balinese > 11/06/2022  
<1% - [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org) > wiki > Mudra  
2% - [ngurah709.blogspot.com](http://ngurah709.blogspot.com) > 2013  
3% - [ejournal.uin-malang.ac.id](http://ejournal.uin-malang.ac.id) > index > ululalbab  
4% - [digilib.uin-suka.ac.id](http://digilib.uin-suka.ac.id) > id > eprint

2% - [tasawufpsikoterapi.fuda.iainkediri.ac.id](http://tasawufpsikoterapi.fuda.iainkediri.ac.id) › terapi  
1% - [etheses.uin-malang.ac.id](http://etheses.uin-malang.ac.id) › 772/6/07410003 Bab 2  
<1% - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) › publication › 339334461