



### 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>

---

#### Keywords:

Mudra;  
Mysticism;  
Polarization  
Movement; Health

---

Accepted: 05-02-2022

Revised: 27-02-2022

Approved: 20-03-2022

---

#### ABSTRACT

*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.*

---

#### ABSTRAK

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, kebaktian, psikis dan estetika melalui gerakan yang bervariasi dilakukan secara teratur, tubuh akan mendapatkan manfaat kesehatan yang mengagumkan.

#### 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. *Mudrā* adalah ritual gerak yang simbolik dalam agama Hindu dan Budha. *Mudra* dilakukan oleh seluruh tubuh, kebanyakan ditunjukkan dengan tangan dan jari jemari. *Mudrā* (Sanskrit) adalah gerakan tubuh secara spritual dan segel pengunci yang asli yang berenergi diterapkan dalam ikonografi dan praktek spritual agama Hindu (India), Tradisi *Dharma* dan Taoism atau seperti yang dijelaskan oleh Guru Rattana dalam bukunya *Transitions to a Heart Centered*

*World*. *Mudra* adalah gerak atau posisi tubuh, biasanya pada tangan, yang mengunci (Wedangga, 2012).

*Mudrā* 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). *Mudrā* adalah gerakan simbolik atau ritual dalam agama Hindu yang dilakukan dengan penuh rasa kegembiraan yang memiliki tujuan sebagai pembersihan. Sementara beberapa *mudrā* melibatkan seluruh tubuh, sebagian besar dilakukan dengan tangan dan jari. *Mudrā* adalah 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 juag diartikan seal, gips, cetakan, stamp, kesan, mata uang, gerakan spontan tubuh yang memberikan kesenangan, kegembiraan. Simbol dan tindakan dengan berbagai ekspresi pad 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 mistisime 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. Spritualitas 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. Kosa kata itu dipinjam 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 – 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. Spritualitas 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 *sprit* yang saling berkaitan

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. Spritual merupakan kebangkitan ata pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spritual merupakan bagian essensial 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 – lipat 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:

**1. Gyan Mudra (Mudra Pengetahuan):**



Sentuh ujung ibu jari pada ujung telunjuk, dan tiga jari lain lurus keatas.  
**Kekhususan:**  
 Karena ini adalah Mudra pengetahuan, dia meningkatkan pengetahuan. Ujung ibu jari memiliki pusat kelenjar Pituitari dan Endokrin. Ketika kita menekan pusat ini dengan jari telunjuk maka kedua kelenjar bekerja aktif.  
**Durasi:**  
 Tidak ada durasi khusus untuk Mudra ini. Anda dapat mempraktekkandengan duduk, berdiri atau berbaring ditempat tidur dimanapun dan kapan ada waktu.

**Manfaat:**  
 Meningkatkan kekuatan ingatan dan mempertajam otak.  
 Meningkatkan konsentrasi dan mencegah Insomnia  
 Jika dipraktikkan teratur, dia akan menyembuhkan semua gangguan psikologi seperti gangguan mental, histeria, marah dan depresi

Gambar 1. *Gyan Mudra*, Mudra Pengetahuan

**2. Prithvi Mudra (Mudra Bumi):**

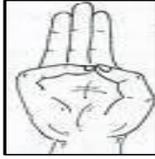


Ujung jari manis menyentuh ujung ibu jari dan ketiga jari yang lain lurus keatas.  
**Kekhususan:**  
 Mengurangi semua kelemahan fisik.  
**Durasi:**  
 Tidak ada durasi tertentu. Anda dapat mempraktekkan kapanpun.

**Manfaat:**  
 Membantu meningkatkan berat badan orang lemah.  
 Meningkatkan rona kulit dan membuat kulit lebih bersinar  
 Membuat badan lebih aktif dengan menjaganya selalu sehat.

Gambar 2. *Prithvi Mudra*, Mudra Bumi

### 3. Varuna Mudra (Mudra Air):



Ujung jari kelingking menyentuh ujung ibu jari dengan ketiga jari yang lain lurus keatas.

**Kekhususan:**

Menyeimbangkan kandungan air dan mencegah penyakit karena kekurangan air.

**Durasi:**

Tidak ada durasi khusus dan dapat dipraktekkan kapanpun.

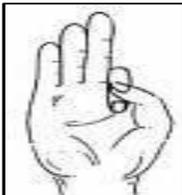
**Manfaatnya:**

Mempertahankan kejernihan darah dengan menyeimbangkan kandungan air dalam badan.

Mencegah penyakit Gastroenteritis (pencernaan) dan pengerutan otot.

Gambar 3. Varuna Mudra, Mudra air

### 4. Vayu Mudra (Mudra Udara):



Letakkan jari telunjuk dibawah ibu jari dan tekanlah dengan ibu jari sementara tiga jari lain lurus.

**Kekhususan:**

Mencegah semua penyakit karena ketidak seimbangan udara.

**Durasi:**

Mempraktekkan mudra ini 45 menit dapat mengurangi kadar penyakit dalam 12 hingga 24 jam.

Agar optimal praktekkan selama 2 bulan

**Manfaat:**

Mengobati Rematik, Arthritis, Asam Urat, penyakit Parkinson dan kelumpuhan tanpa obat.

Sangat bermanfaat untuk leher rahim, kelumpuhan wajah dan sakit saraf dileher.

Memperbaiki gangguan gas dalam perut.

Gambar 4. Vayu Mudra, Mudra Udara

### 5. Shunya Mudra (Mudra Kehampaan):



Tekan jari tengah pada puncak venus dan tekan dengan ibu jari.

**Kekhususan:**

Meningkatkan vitalitas badan.

**Durasi:**

Anda dapat mempraktekkan 40 – 60 menit hingga sembuh dari penyakit

**Manfaat:**

Menghilangkan rasa sakit dalam telinga dalam waktu 4 atau 5 menit

Sangat bermanfaat untuk tuna rungu dan sakit mental tapi yang bukan bawaan lahir.

Gambar 5. Shunya Mudra, Mudra Kehampaan

## 6. Surya Mudra (Mudra Matahari):



Lengkungkan jari manis dan tekan dengan ibu jari.

**Kekhususan:**

Meningkatkan kerja kelenjar tiroid/gondok.

**Durasi:**

Praktekkansetiap hari dua kali selama 5 – 15 menit.

**Manfaat:**

Mengurangi kolesterol dalam badan dan mengurangi berat badan.

Mengurangi kegelisahan

Menyembuhkan masalah pencernaan

Gambar 6. *Surya Mudra*, Mudra Matahari

## 7. Prana Mudra (Mudra Kehidupan):



Lengkungkan jari manis dan kelingking dan sentuh ujung ibu jari sementarajaga kedua jari yang lain lurus.

**Kekhususan:**

Sebagi Mudra Kehidupan, dia meningkatkanvitalitas hidup. Manusia lemah menjadi kuat. Mengurangi penyempitandalam pembuluh darah. Jika dipraktekkan teratur kita menjadi lebih aktif.

**Durasi:**

Tidak ada durasi waktu khusus. Dapat dipraktekkan setiap saat.

**Manfaat:**

Meningkatkan kekebalan.

Meningkatkan kekuatan mata dan mengurangi penyakit berkaitan mata.

Menghilangkan kekurangan vitamin dan kelelahan

Gambar 7. *Prana Mudra*, Mudra Kehidupan

## 8. Apana Mudra (Mudra Pencernaan):



Ujung jari tengah dan jari manis menyentuh ujung ibu jari sementara dua jari yang lain lurus.

**Kekhususan:**

Memainkan peranan penting dalam kesehatan badan karena mengatur sistim pembuangan

**Durasi:**

Praktekkan setiap hari selama 45 menit, lebih lama akan memberikan manfaat lebih besar.

**Manfaat :**

Mengatur kadar gula darah pada penderita diabetes

Membantu mengeluarkan kotoran normal secara reguler.

Gambar 8. *Apana Mudra*, Mudra Pencernaan

### 9. Apana Vayu Mudra (Mudra Jantung):



Ujung jari tengah dan jari manis menyentuh ujung ibu jari sementara telunjuk menyentuh dasar ibu jari dan kelingking lurus keatas.

**Kekhususan:**

Memberikan manfaat pada jantung. Bekerja seperti suntikan dalam mengurangi serangan jantung. Sekuat tablet sorbitate.

Mengurangi kandungan gas dalam badan.

**Durasi:**

Praktekkan sesering mungkin. Penderita jantung dan tekanan darah tinggi dapat mempraktekkan selama 15 menit dua kali sehari untuk hasil yang optimal.

**Manfaat:**

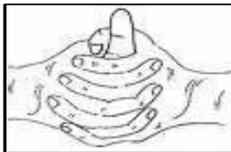
Memperkuat jantung dan mengatur denyut jantung.

Mengatur sistim pembuangan

Mengurangi masalah gastritis

Gambar 9. Apana Vayu Mudra, Mudra Jantung

### 10. Lingga Mudra (Mudra Panas):



Kaitkan jari jari kedua tangan dan pertahankan ibu jari tangan kiri lurus keatas dan lingkari dengan ibu jari dan telunjuk tangan kanan.

**Kekhususan:**

Meningkatkan panas dalam badan. Untuk hasil yang optimal minum susu, ghee (mentega murni), lebih banyak air dan jus buah selain mempraktekkan Mudra ini.

**Durasi:**

Praktekkan kapanpun anda ingin tapi jangan telalu sering karena memproduksi panas dalam badan. Bahkan dimusim dingin dapat menyebabkan berkeringat jika dilakukan cukup lama.

**Manfaat:**

Menghentikan produksi riak dan memberikan tenaga kepada paru paru. Mengobati flu yang parah dan infeksi paru paru.

O Menyegarkan badan.

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.

Spiritualitas 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 Spiritualitas”. [diction.id/t/apa-yang-dimaksud-spiritualitas/14842](http://diction.id/t/apa-yang-dimaksud-spiritualitas/14842)

- Juniartha. 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". Ayurveda UNHI
- Sollelah, Putri. 2018. "Mudra". <https://www.sribd.com.dokument>
- Vincent. 2011. "Mudra". <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.