BAB III

PUASA DALAM AGAMA HINDU

A. Pengertian Puasa Dalam Agama Hindu

Menurut pemeluk agama Hindu puasa berasal dari bahasa sansekerta yang terdiri dari kata "*Upa*" dan "*Wasa*", di mana *Upa* artinya dekat atau mendekat dan *Wasa* artinya Tuhan atau Yang Maha Kuasa. *Upawasa* atau puasa artinya mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Puasa menurut Hindu adalah tidak sekedar menahan haus dan lapar, tidak untuk merasakan bagaimana menjadi orang miskin dan serba kekurangan, dan tidak untuk menghapus dosa dengan janji surga.[1]

Puasa bagi umat Hindu menjadi satu kesatuan dengan brata, hal ini dilakukan untuk mengendalikan diri bagi setiap umat. Puasa dengan kata lain tidak menikmati boga (makan/minum) selama paling tidak satu hari (24 jam). Puasa dapat dilakukan lebih dari satu hari bila umat mampu melaksanakannya. Brata ialah pengendalian diri terhadap tindakan, prilaku terhadap makanan atau minuman, baik waktunya, jumlahnya maupun macamnya.[2]

Brata bukan lantaran sakit atau alergi terhadap makanan dan minuman yang dibratakannya. Brata tidak hanya terbatas pada makan/minum, namun juga terhadap benda-benda lain dan tindakan/prilaku. Dengan brata dan puasa orang melatih diri untuk mampu mengendalikan indria/nafsunya agar dapat senantiasa berbuat subha karma (baik) dalam hidup ini.

---

[1]http://mahendrawijaya.blogspot.com/2010/08/berpuasa-menurut-hindu.html,diakses pada 9 Agustus 2017.

[2]Gede Rudia Adiputra, *Pengetahuan Dasar Agama Hindu*, Cet. 2. (tk: IPEBI, 2009), 78.

Semakin sering orang melakukan puasa dan brata itu berarti semakin sering pula orang membersihkan dirinya dari pengaruh boga maupun benda-benda atau lingkungan. Brata dan puasa akan semakin mantap bila dilakukan terhadap benda-benda atau makanan dan minuman yang sering dijumpai dalam kehidupan di rumah maupun di masyarakat.[3]

Didalam kitab Sarasamuccaya terdapat sepuluh brata yang disebut *niyama*. *Niyama* adalah dasar-dasar kesusilaan yang diharapkan untuk dilakukan dan di pedomi dalam pergaulan sehari-hari. Bila orang telah dapat menjalankan kaedah-kaedah dasar itu dapatlah dipastikan orang itu akan dapat mencapai kebahagiaan dan nama baik di dunia ini maupun kelak dikemudian hari. Adapun *dasa niyama brata* tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Dana*, yaitu sifat suka bersedekah.
2. *Ijya* yaitu sifat yang selalu memperlihatkan hormat dan bakti kepada Tuhan Yang Maha Esa serta para dewa-dewa para bhatara dan leluhur termasuk para maha Resi (nabi).
3. *Tapa* yaitu sifat suka mengendalikan diri dengan menundukkan nafsu dan indria.
4. *Dhyana* yaitu sifat suka melakukan semadi, tafakur menghubungkan pikiran tentang kebesaran Tuhan.
5. *Swadhyaya* yaitu sifat suka belajar sendiri memahami ajaran kerohanian.

[3]Gede Rudia Adiputra, *Pengetahuan Dasar Agama Hindu*, 78.

6. *Upasthanigraha* yaitu sifat suka mengendalikan hawa nafsu birahi terutama pengendalian seks.
7. *Brata* yaitu sifat taat dan patuh menuruti aturan serta pantangan dan tidak melanggarnya.
8. *Upawasa* yaitu sifat suka berpuasa.
9. *Mona* yaitu sifat mengendalikan kata-kata dan tidak akan berkata-kata pada waktu tertentu.
10. *Snana* yaitu sifat suka hidup bersih dengan cara mandi. Melakukan trisandhya atau cara-cara lain untuk mensucikan (raga) pikiran dan ucapan.[4]

Sejalan dengan kitab Sarasamuccaya, dalam kitab Arjuna Wiwaha yang ditulis oleh mpu Kanwa juga terdapat penjelasan bahwa puasa merupakan bagian dari brata.

"Hana mara janma tan pamihutang brata-yoga-tapa-samadi angetul aminta wiryya suka ning Widhi sahasaika, binalikaken purih nika lewih tinemuiya lara, sinakitaning rajah tamah inandehaning prihatin."

Artinya:

Ada orang yang tidak pernah melaksanakan brata-yoga-tapa-samadi, dengan lancang ia memohon kesenangan kepada Widhi (dengan memaksa) maka ditolaklah harapannya itu sehingga akhirnya ia menemui penderitaan dan kesedihan, disakiti oleh sifat-sifat rajah (angkara murka/ambisius) dan tamah (malas dan loba), ditindih oleh rasa sakit hati. Tegasnya, bila ada orang yang tidak

[4]Bagawan Wararucci, *Sarasamuccaya*, terj. G. Pudja. cet. 5. (Jakarta: MS, 1985), 314.

pernah menggelar brata-yoga-tapa-samadi lalu memohon sesuatu kepada Hyang Widhi maka permohonannya itu akan ditolak bahkan akan mendatangkan penderitaan baginya.[5]

Jadi puasa dalam agama Hindu merupakan bagian dari tapa. Kata tapa mempunyai arti pengendalian terhadap nafsu: nafsu makan, minum, seks serta hiburan. Aplikasi daripada tapa berbentuk brata yaitu pengendalian indria. Berpuasa yang baik senantiasa disertai dengan kegiatan lainnya seperti di atas, tidak dapat berdiri sendiri. Puasa akan batal jika melanggar/tidak melaksanakan brata-yoga-tapa-samadi.

Selain itu puasa dalam agama Hindu termasuk ibadah tinggi, selama berpuasa tidak makan dan tidak minum siang dan malam, lamanya terkadang sampai empat puluh hari, yang selama itu hanya minum sedikit air. Melaparkan diri dalam masa yang lama itu, dalam rangka penyiksaan diri, mendekatkan jiwa (atman) ke alam nirwana. Bahkan ada juga yang melakukan ibadat puasanya tidak makan dan minum terus menerus sampai mati, katanya itulah ibadat yang paling tinggi seperti yang masyhur dalam sejarah bahwa raja Sreyama dan permaisurinya Tresala (ayahanda dan ibunda Mahawira) meninggal dengan kematian suci yaitu dalam melakukan puasa terus menerus.[6]

B. Waktu Berpuasa Dalam Agama Hindu

Puasa sebenarnya dapat dilakukan kapan saja. Akan tetapi berpuasa dalam agama hindu sering kali bertepatan dengan hari-hari besar keagamaan seperti hari

---

[5]http://mahendrawijaya.blogspot.com/2010/08/berpuasa-menurut-hindu.html,diakses pada 9 Agustus 2017

[6]Agus hakim, *Perbandingan Agama: Pandangan Islam Mengenai Kepercayaan Majusi, Shabiah, Yahudi, Kristen, Hindu, Budha, Sikh.* Cet. 4. (Bandung: CV. Diponegoro, 2000), 152.

raya Nyepi, hari Siwaratri serta Purnama dan Tilem. Namun juga tidak menutup kemungkinan umat Hindu melaksanakan puasa diluar hari-hari besar tersebut yang masih berkaitan dengan upacara atau berkaitan dengan hal-hal tertentu.

Berikut waktu-waktu berpuasa dalam agama Hindu:

a. Hari Nyepi

Hari Nyepi adalah hari raya umat Hindu yang dirayakan setiap tahun baru Saka, jatuh sehari sesudah Tilem Kesanga, penanggal 1 Sasih Kedasa. Pada bulan mati sekitar bulan Maret yaitu peralihan pergantian tahun Isaka (Isakawarsa).

Tahun baru Saka merupakan tahun baru bagi umat Hindu. Sejarah bermulanya tahun baru saka ketika sebelum Masehi kondisi di India sering diwarnai dengan pertikaian yang panjang antara suku bangsa yang memperebutkan kekuasaan sehingga penguasa (Raja) yang menguasai India silih berganti dari berbagai suku, yaitu: Pahlawa, Yuehchi, Yuwana, Malawa, dan Saka. Di antara suku-suku itu yang paling tinggi tingkat kebudayaanya adalah suku Saka. Ketika suku Yuehchi di bawah Raja Kaniska berhasil mempersatukan India maka secara resmi kerajaan menggunakan sistem kalender suku Saka. Keputusan penting ini terjadi pada tahun 78 Masehi. Sejak itu sistem kalender Saka digunakan terus menerus hingga saat ini yang disebut Tahun Saka. Itulah sebabnya sistem kalender Hindu seolah-olah terlambat 78 tahun dari kalender Masehi.

Pada tahun 456 Masehi (tahun 378 Saka), datanglah ke Indonesia seorang Pendeta penyebar Agama Hindu yang bernama Aji Saka asal dari Gujarat, India. Beliau mendarat di pantai Rembang (Jawa Tengah) dan mengembangkan Agama

Hindu di Jawa. Ketika Majapahit berkuasa (abad ke-13 Masehi) sistem kalender Tahun Saka dicantumkan dalam Kitab Nagara Kartagama. Masuknya Agama Hindu ke Bali kemudian disusul oleh penaklukan Bali oleh Majapahit pada abad ke-14 dengan sendirinya membakukan sistem Tahun Saka di Bali hingga sekarang. Perpaduan budaya (akulturasi) Hindu India dengan kearifan lokal budaya Hindu di Indonesia (Bali khususnya) dalam perayaan Tahun Baru Saka (Caka) inilah yang menjadi pelaksanaan Hari Raya Nyepi unik seperti saat ini.[7]

Pada hari Nyepi disamping umat melakukan puasa juga melakukan *catur brata* penyepian yakni *amati geni* (Tidak menyalakan api serta tidak mengobarkan hawa nafsu), *amati karya* (Tidak melakukan kegiatan kerja jasmani, melainkan meningkatkan kegiatan menyucikan rohani), *amati lelungan* (Tidak berpergian melainkan mawas diri, sejenak merenung diri tentang segala sesuatu yang kita lakukan saat kemarin, hari ini dan akan datang) dan *amati lelanguan* (Tidak mengobarkan kesenangan melainkan melakukan pemusatan pikiran terhadap Sang Hyang Widhi Brata ini mulai dilakukan pada saat matahari "Prabata" saat fajar menyingsing sampai fajar menyingsing kembali keesokan harinya selama 24 jam).

Catur brata tersebut dilakukan untuk pembersihan batin dari segala dosa-dosa serta menerima anugerah kekuatan dan sinar baru untuk perjuangan selanjutnya dalam tahun-tahun berikutnya. Karena pada waktu sepilah kita akan berhasil memawas diri menyatukan pikiran dan mengumpulkan kekuatan rohani berdasarkan kesucian. Pada keesokan harinya waktu *ngembak geni* umat saling

[7]lifestyle.liputan6.com/read/2453959/makna-dan-sejarah-hari-raya-nyepi, diakses pada 11 Agustus 2017.

maaf-memaafkan antar sesama dan menghilangkan nafsu-nafsu yang rendah antara lain tidak berjudi, tidak berfoya-foya dan lain-lain.[8]

b. Hari Siwaratri

Siwaratri berarti "malam renungan suci" atau "malam peleburan dosa" untuk memperoleh pengampunan dari Sang Hyang widhi atas dosa yang disebabkan *awidya* (kegelapan/kebodohan). Dilakukan semalam suntuk pada waktu *prewanining tilem* ke-VII (*kepitu*) sehari sebelum bulan mati sekitar bulan Januari dengan menjalankan *Yoga samadhi* atau membaca pustaka suci dan berpuasa. Puasa di hari Siwalatri dilakukan secara total tidak makan dan tidak minum dimulai sejak matahari terbit pada hari ini hingga sampai pada matahari terbenam keesokan harinya.[9]

Ada 3 jenis *Brata* pada hari raya Siwaratri terdiri dari:

1. *Utama*, melaksanakan:
    1. *Monabrata* (berdiam diri dan tidak berbicara).
    2. *Upawasa* (tidak makan dan tidak minum).
    3. *Jagra* (berjaga, tidak tidur).
2. *Madhya*, melaksanakan:
    1. *Upawasa*.
    2. *Jagra*.
3. *Nista*, hanya melaksanakan *Jagra*.

[8]Ida Putra, Bagus Rai, Ida Bagus Jelantik SP dan I Nyoman Argawa, ed., *Swastikarana: Pedoman Ajaran Hindu Dharma.* Cet. 1. (tk: PT. Mabhakti, 2013), 192.

[9]Ida Putra, Bagus Rai, Ida Bagus Jelantik SP dan I Nyoman Argawa, ed. *Swastikarana: Pedoman Ajaran Hindu Dharma*, 193.

Hari Siwaratri kadang kala disebut juga hari *Pejagran*. Karena pada hari ini Hyang Widhi (Tuhan Yang Maha Esa), yang bermanifestasikan sebagai Siwa dalam fungsinya sebagai pelebur, melakukan yoga semalam suntuk. Karena itu pada hari ini kita memohon kehadapan-Nya agar segala dosa-dosa kita dapat dilebur.

Di dalam sastra agama Hindu (Lontar Lubdaka) yang ditulis oleh Mpu Tanakung mengenai pelaksanaan Siwaratri ini disebutkan bahwa pertama-tama pada waktu pagi harinya kita mandi yang bersih dan *metirtha* dengan berpakaian yang bersih serta kemudian mulailah berpuasa tanpa makan dan minum dengan maksud untuk melatih mental agar mempunyai kekuatan dan daya tahan terhadap perasaan haus dan lapar. Kemudian pada waktu malam harinya dilanjutkan dengan *sambang samadhi*, yakni tidak tidur semalam suntuk dengan menenangkan pikiran sambil membaca kitab suci Weda, serta mengadakan pemujaan kehadapan Hyang Widhi untuk memohon pengampunan dan peleburan atas dosa-dosa yang kira perbuat pada hari-hari sebelumnya.

Pada malam Siwaratri ini, setiap orang mendapat kesempatan untuk melebur perbuatan buruknya (dosanya) dengan jalan melaksanakan *brata* Siwaratri. Hal ini disebutkan dalam kitab Padma Purana, bahwa sesungguhnya malam Siwaratri itu adalah malam peleburan dosa, yaitu peleburan atas dosa-dosa yang dilakukan oleh seseorang di dalam hidupnya. Demikian pula di dalam lontar Lubdaka dinyatakan bahwa sungguh pun orang itu sangat berdosa, bahkan yang

paling berdosa sekalipun, masih mendapat kesempatan untuk melebur dosanya jika dia merayakan dan melaksanakan brata Siwaratri.[10]

c. Hari Purnama dan Tilem

Purnama dan Tilem adalah hari suci bagi umat Hindu, dirayakan untuk memohon berkah dan karunia dari Hyang Widhi. Hari Purnama, sesuai dengan namanya, jatuh setiap malam bulan penuh (Sukla Paksa). Sedangkan hari Tilem dirayakan setiap malam pada waktu bulan mati (Krsna Paksa). Kedua hari suci ini dirayakan setiap 30 atau 29 hari sekali. Pada hari Purnama dilakukan pemujaan terhadap Sang Hyang Chandra, sedangkan pada hari Tilem dilakukan pemujaan terhadap Sang Hyang Surya. Keduanya merupakan manifestasi dari Hyang Widhi yang berfungsi sebagai pelebur segala kekotoran (*mala*). Pada kedua hari ini hendaknya diadakan upacara persembahyangan dengan rangkaiannya berupa upakara yadnya.

Beberapa sloka yang berkaitan dengan hari Purnama dan Tilem dapat ditemui dalam Sundarigama yang mana disebutkan: *"Muah ana we utama parersikan nira Sanghyang Rwa Bhineda, makadi, Sanghyang Surya Candra, atita tunggal we ika Purnama mwang Tilem. Yan Purnama Sanghyang Wulan ayoga, yan ring Tilem Sanghyang Surya ayoga ring sumana ika, para purahita kabeh tekeng wang akawangannga sayogya ahening-hening jnana, ngaturang wangi-wangi, canang biasa ring sarwa Dewa pala keuannya ring sanggar, Parhyangan, matirtha gocara puspa wangi"*.

[10]https://phartyca.wordpress.com/hari-raya-hindu/siwaratri/, diakses pada 11 Agustus 2017.

Artinya: “Ada hari-hari utama penyelenggaraan upacara persembahyangan sejak dulu sama nilai keutamaanya yaitu hari Purnama dan Tilem. Pada hari Purnama, bertepatan dengan Sang Hyang Candra beryoga dan pada hari Tilem, bertepatan dengan Sanghyang Surya beyoga memohonkan keselamatan kepada Hyang Widhi. Pada hari suci demikian itu, sudah seyogyanya kita para rohaniawan dan semua umat manusia menyucikan dirinya lahir batin dengan melakukan upacara persembahyangan dan menghaturkan yadnya kehadapan Hyang Widhi”.

Pada hari Purnama dan Tilem ini sebaiknya umat melakukan pembersihan lahir batin. Karena itu, disamping bersembahyang mengadakan puja bhakti kehadapan Hyang Widhi untuk memohon anugrah-Nya, umat juga hendaknya melakukan pembersihan badan dengan air. Kondisi bersih secara lahir dan batin ini sangat penting karena dalam jiwa yang bersih akan muncul pikiran, perkataan dan perbuatan yang bersih pula. Kebersihan juga sangat penting dalam mewujudkan kebahagiaan, terutama dalam hubungan dengan pemujaan kepada Hyang Widhi.[11]

Selain dari ketiga hari diatas, umat Hindu juga berpuasa pada saat upacara dan berkaitan dengan hal-hal tertentu. Salah satunya adalah puasa yang dilakukan untuk penebusan dosa Puasa untuk menebus dosa dinamakan dalam Veda Smrti untuk Kaliyuga: Parasara Dharmasastra, sebagai “*Tapta krcchra vratam*” adalah puasa selama tiga hari dengan tingkatan puasa: minum air hangat saja, susu hangat saja, mentega murni saja, tanpa makan dan minum sama sekali. Pilihan ditentukan

[11]http://smbbali.blogspot.co.id/2012/11/hari-purnama-tilem.html, diakses pada 11 Agustus 2017.

oleh jenis dosa yang dilakukan: membunuh binatang, membunuh/ mencederai sapi, hubungan kelamin terlarang (zina), makan makanan terlarang, membunuh manusia, dll.

Puasa penebusan dosa tersebut sama seperti puasa pada saat hari Nyepi, Siwalatri serta Purnama dan Tilem yang diwajibkan bagi setiap pemeluk agama Hindu namun ada pula puasa yang tidak diwajibkan seperti puasa yang dilaksanakan di luar ketentuan di atas, misalnya pada hari-hari suci: odalan, anggara kasih, dan buda kliwon. Puasa ini diserahkan pada kebijakan masing-masing, apakah mau siang hari saja atau satu hari penuh. Perlu diketahui bahwa pergantian hari menurut Hindu adalah sejak fajar sampai fajar besoknya bukan jam 00 atau jam 12 tengah malam.

Puasa berkaitan dengan upacara tertentu, misalnya setelah mawinten atau mediksa, puasa selama tiga hari hanya dengan makan *nasi kepel* dan air *kelungah nyuhgading*. Puasa berkaitan dengan hal-hal tertentu: sedang bersamadhi, meditasi, sedang memohon petunjuk kepada Hyang Widhi, setiap saat (tidak berhubungan dengan hari rerainan) dan jenis puasa tentukan sendiri apakah total (tidak makan dan minum sama sekali) selama 1 hari 1 malam atau seberapa mampunya. Memulai puasa dengan upacara sederhana yaitu menghaturkan canangsari kalau bisa dengan banten pejati memohon pesaksi serta kekuatan dari Hyang Widhi. Mengakhiri puasa dengan sembahyang juga banten yang sama. Makanan sehat yang digunakan sebelum dan setelah puasa terdiri dari unsur-

unsur: beras (nasi) dengan sayur tanpa bumbu keras, buah-buahan, susu, madu dan mentega.[12]

C. Tujuan Puasa Dalam Agama Hindu

Puasa menurut Hindu bertujuan untuk mengendalikan nafsu Indria, mengendalikan keinginan. Indria haruslah berada dibawah kesempurnaan pikiran, dan pikiran berada dibawah kesadaran budhi. Jika indria kita terkendali, pikiran kita terkendali maka kita akan dekat dengan kesucian, dekat dengan Tuhan.

Semakin sering orang melakukan puasa dan brata itu berarti semakin sering pula orang membersihkan dirinya dari pengaruh bhoga maupun benda-benda atau lingkungan. Brata dan puasa akan semakin mantap bila dilakukan terhadap benda-benda atau makanan dan minuman yang sering dijumpai dalam kehidupan di rumah maupun di masyarakat.

Puasa dan brata hanyalah proses pembersihan diri secara lahir dan batin serta tidak menghapus dosa, sebab dosa dengan sendirinya tidak akan berpengaruh lagi apabila orang telah banyak berbuat kebajikan. Untuk itu maka setelah puasa/brata diharapkan umat dapat berbuat baik (subha karma) yang banyak dan terus-menerus. Dengan kemantapan puasa dan brata seseorang akan menjadi lebih tenang sabar, sadar, bersemangat, disiplin, sehat dan tahan uji. Keadaan itulah menyebabkan orang dapat banyak berbuat baik (dharma) sehingga pada akhirnya dapat memperkecil pengaruh dosa yang mungkin pernah dilakukan, sehingga pada akhirnya dosa tidak berpengaruh lagi.[13]

---

[12]http://mahendrawijaya.blogspot.co.id/2010/08/berpuasa-menurut-hindu.html, diakses pada 9 Agustus 2017.

[13]Gede Rudia Adiputra, *Pengetahuan Dasar Agama Hindu*, 79.

D. Tata-Tata Cara/Aturan Berpuasa Dalam Agama Hindu

Aturan-aturan berpuasa bermacam-macam, antara lain:

1. Puasa yang dilaksanakan dalam jangka panjang lebih dari sehari, di mana pada waktu siang tidak makan/minum apapun. Dinamakan siang adalah sejak hilangnya bintang timur daerah timur sampai timbulnya bintang-bintang di sore hari.
2. Puasa jangka panjang antara 3-7 hari dengan hanya memakan nasi putih tiga kepel setiap enam jam dan air klungah nyuh gading.
3. Puasa jangka pendek selama 24 jam tidak makan/minum apa pun disertai dengan mona (tidak berbicara), dilaksanakan ketika Siwaratri dan sipeng (Nyepi).
4. Puasa total jangka pendek selama 24 jam dilaksanakan oleh para wiku (pendeta/pertapa) setahun sekali untuk menebus dosa-dosa karena memakan sesuatu yang dilarang tanpa sengaja, puasa itu dinamakan *santapana* atau *kricchara*.
5. Puasa total jangka pendek selama 24 jam dilaksanakan oleh para wiku (pendeta/pertapa) setiap bulan untuk meningkatkan kesuciannya, dinamakan *candrayana*.

   Ketika akan mulai berpuasa sucikan dahulu badan dan rohani dengan upacara *majaya-jaya* (jika dipimpin pandita) atau *maprayascita* jika dilakukan sendiri. Setelah itu haturkan banten tegteg daksina peras ajuman untuk menstanakan Hyang Widhi yang dimohon menyaksikan puasa kita.

Sambil mengucapkan mantra:

"Om Trayambakan ya jamahe sugandim pushti wardanam, urwaru kam jwa bandanat, mrityor muksya mamritat".

Om ayu werdi yasa werdi, werdi pradnyan suka sriam, dharma santana werdisyat santute sapta werdayah.

Om yawan meraustitho dewam yawad gangga mahitale candrarko gagane yawat, tawad wa wiyayi bhawet.

Om dirgayuastu tatastu astu.

Om awignamastu tatastu astu.

Om subhamastu tatastu astu.

Om sukham bawantu.

Om sriam bawantu.

Om purnam bawantu.

Om ksama sampurna ya namah.

Om hrang hring sah parama siwa aditya ya namah swaha".

Artinya:

"Ya, Hyang Widhi, hamba memuja-Mu, hindarkanlah hamba dari perbuatan dosa dan bebaskanlah hamba dari marabahaya dan maut karena hanya kepada-Mu-lah hamba pasrahkan kehidupan ini, tiada yang lain. Semoga Hyang Widhi melimpahkan kebaikan, umur panjang, kepandaian, kesenangan, kebahagiaan, jalan menuju dharma dan perolehan keturunan, semuanya adalah tujuh pertambahan. Selama Iswara bersemayam di puncak Mahameru (selama Gunung Himalaya tegak berdiri), selama

Sungai Gangga mengalir di dunia ini, selama matahari dan bulan berada di angkasa, semoga selama itu hamba sujud kepada-Mu, ya Hyang Widhi."

Adapun cara menutup puasa yang baik dalam buku Filsafat Vegetarian (Ananda Marga) disebutkan bahwa untuk menutupnya didahului dengan minum segelas air bercampur air jeruk nipis. Setengah jam kemudian diikuti dengan makan pisang. Tetapi pisangnya tidak dikunyah halus, melainkan hanya dipotong potong dengan gigi kemudian ditelan. Namun, cara paling baik menutup puasa adalah dengan cara minum air pada detik yang tepat penutupan puasa. Penutupan Puasa dengan air dianjurkan mengingat dalam tradisi Veda, air diyakini berfungsi sebagai jalan tengah, tutup puasa atau pun tidak.

Hal ini berdasarkan satu cerita ketika Maharaja Ambrisha kedatangan rombongan Resi Durwasa, Maharaja Ambrisha sedang melaksanakan puasa. Sebelum dijamu makan, Resi Durwasa mengatakan akan mandi dulu ke sungai dan akan balik setelah mandi. Pada detik Maharaja Ambrisha harus membuka puasa Resi Durwasa belum juga datang. Akhirnya, atas anjuran pada pendeta penasihat kerajaan, Maharaja Ambrisha meminum air untuk menutup puasanya. Tetapi, meminum air juga dianggap tidak makan, sehingga Maharaja Ambrisha juga terbebas dari kesalahan makan sebelum tamu (Resi Durwasa) disuguhkan makanan.

Adapula yang memilih penutupan dengan juice. Prinsipnya, kita tidak membuat sang perut "kaget" dengan makanan agak keras, jadi pilihan adalah

minum air atau juice. 10-15 menit kemudian bisa dilanjutkan dengan makanan, yang juga diusahakan makanan yang lembut, tidak keras dan tidak panas/pedas.[14]

[14]http://dharmavada.wordpress.com/2010/02/22/tutup-upawasa-yang-baik/, diakses pada 13 Agustus 2017.