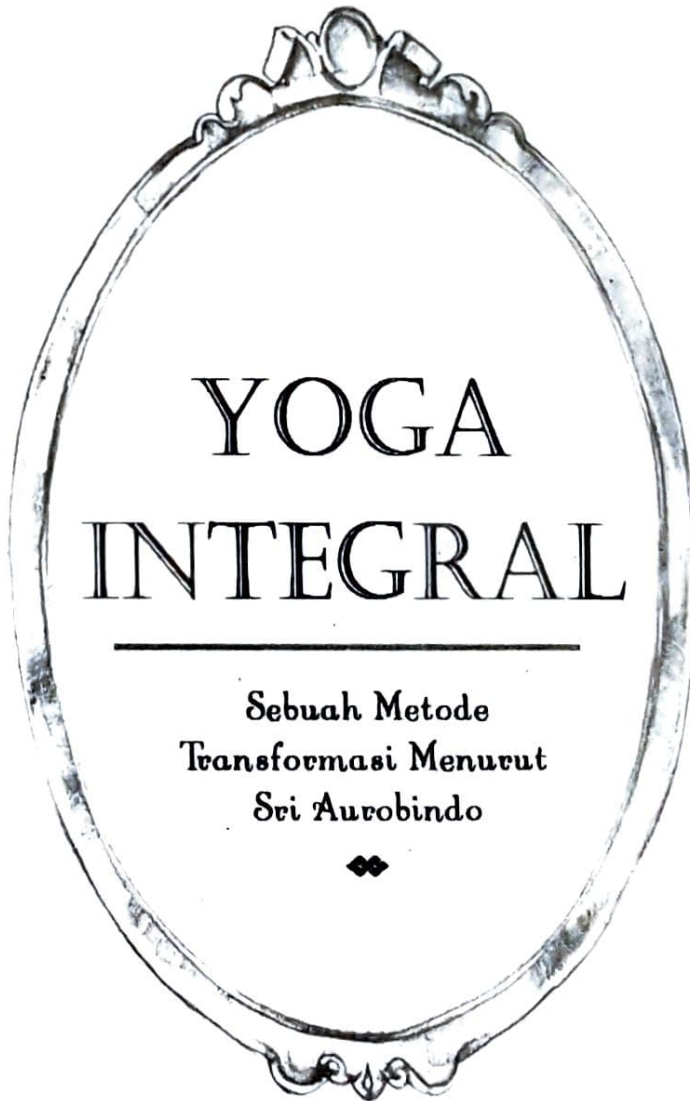


YOGA
INTEGRAL

Sebuah Metode
Transformasi Menurut
Sri Aurobindo



—MATIUS ALI—



MATIUS ALI

YOGA INTEGRAL
SEBUAH METODE TRANSFORMASI
MENURUT SRI AUROBINDO
© Matius Ali

Visualisasi Isi:
Tugas Suprianto
Andi SP

Desain Sampul:
Sabrina, S.Sn.

ISBN 978-979-98484-2-0

Cetakan ke-1, Januari 2016
xiv + 424 halaman

Diterbitkan oleh:
Sanggar Luxor

Sanksi Pelanggaran Pasal 44

Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1997 Tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1987 Tentang Hak Cipta Sebagaimana Telah Diubah dengan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1987.

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	ix
Scheme of Pronunciation	xiii
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pandangan Sri Aurobindo tentang Manusia	8
1.3 Sri Aurobindo dan Krisis Kebudayaan	11
1.4 Tanggapan Sri Aurobindo atas Masalah Krisis Kebudayaan	15
BAB II Tradisi Yoga dalam Hinduisme	19
<i>(Rāja-yoga, Jñāna-yoga, Hatha-yoga, Bhakti-yoga, Karma-yoga)</i>	
2.1 Pengantar	19
2.2 Beberapa Definisi Yoga	27
2.3 Tujuan Yoga: Penyatuan (<i>Union</i>)	29
2.4 Berbagai Macam Yoga: <i>Rāja-yoga, Jñāna-yoga,</i> <i>Hatha-yoga, Bhakti-yoga, Karma-yoga</i>	30
2.4.1 <i>Rāja-Yoga</i> : Yoga Kerajaan	30
2.4.1.1 Delapan Jalan Menuju Transendensi Diri	33
2.4.2 <i>Hatha Yoga</i> : Yoga Kekerasan	62
2.4.3 <i>Jñāna Yoga</i> : Yoga Pengetahuan	65
YOGA INTEGRAL	vii

2.4.4	<i>Bhakti Yoga: Yoga Devosi</i>	73
2.4.5	<i>Karma-Yoga: Yoga Tindakan</i>	82
2.5	Rangkuman	88
Bab III Riwayat Hidup dan Tahap-Tahap		
	Perjalanan Yoga	93
3.1	Riwayat Hidup Sri Aurobindo (1872-1950)	93
3.1.1	Masa Awal di India dan di Inggris (1872-1889)	94
3.1.2	Masa Studi di Cambridge (1890-1892)	95
3.1.3	Masa Baroda: Kembali ke India (1893-1905)	96
3.1.4	Masa Politik (1900-1909)	97
3.1.5	Masa Tenang di Chandernagore (15 Pebruari-31 Maret 1910)	98 98
3.1.6	Masa Pondicherry: Penulisan Karya-karya (1910-1950)	101 101
3.2	Tahap-tahap Perjalanan Yoga	105
3.2.1	Awal Perkembangan Spiritualitas	105
3.2.2	Tahap Awal Yoga di Baroda (1904)	106
3.2.3	Pertemuan dengan Yogi Vishnu Bhaskar Lele	107
3.2.4	<i>Sādhanā</i> di Penjara Alipore	108
3.2.5	<i>Sādhanā</i> di Chandernagore	110
3.2.6	Pondicherry: Puncak <i>Sādhanā</i> (1910-1950)	112
3.3	Rangkuman.	119
Bab IV Paham Metafisika Tentang Realitas dan Evolusi		121
4.1	Latar Belakang Filosofis	121
4.2	Ciri-ciri Ontologi	126
4.3	Pandangan Ontologi tentang Realitas	129
4.3.1	Tiga Aspek Realitas Absolut (<i>Brahmān</i>): Wujud (<i>Existence</i>) - Daya- Kesadaran (<i>Consciousness-Force</i>) - Kebahagiaan (<i>Bliss</i>)	134

4.4	Empat Teori tentang Realitas	143
4.4.1	Teori Suprakosmis (<i>Supercosmic</i>)	144
4.4.2	Teori Duniawi (<i>Cosmic or Terrestrial</i>)	146
4.4.3	Teori Supraduniawi (<i>Supraterrestrial</i>)	147
4.4.4	Teori Integral	151
4.5	Pandangan Ontologis tentang Penciptaan (<i>Creation</i>)	154
4.5.1	Proses Turun (Involusi)	156
4.5.2	Pandangan Ontologis tentang <i>Māyā</i> dan <i>Līlā</i>	159
4.6	Pandangan Ontologi tentang Evolusi (Proses Naik)	162
4.6.1	Tiga Tahap Proses Evolusi	167
4.7	Teori Evolusi Sri Aurobindo dalam diskusi dengan F. Hegel, H. Bergson, A. N. Whitehead dan Teilhard de Chardin	170
4.7.1	Sri Aurobindo dan Darwin-Spencer, Hegel	171
4.7.2	Sri Aurobindo dan Henri Bergson	175
4.7.3	Sri Aurobindo dan A. N. Whitehead	177
4.7.4	Sri Aurobindo dan Teilhard de Chardin	180
4.7.5	Catatan Kritis	185
4.8	Rangkuman.	188
 Bab V Manusia Integral dan Struktur Konstitutifnya		191
5.1	Pengantar	191
5.2	Konsep Manusia Integral	193
5.3	Struktur Personalitas Manusia	194
5.3.1	Sistem Konsentris	197
5.3.1.1	Wujud Lahir	198
5.3.1.2	Wujud Batin atau Subliminal	205
5.3.1.3	Wujud Psikis	210
5.3.1.4	Wujud Inti	215
5.3.2	Sistem Vertikal	218
5.3.2.1	Bawah Sadar	222

5.3.2.2 Tahap Fisik	225
5.3.2.3 Tahap Vital	227
5.3.2.4 Tahap Pikiran	230
5.3.2.5 Pikiran Luhur	232
5.3.2.6 Pikiran CeraH	236
5.3.2.7 Intuisi	238
5.3.2.8 Pikiran Kosmis	239
5.3.2.9 Pikiran Supramental	241
5.4 Konsep Personalitas Sri Aurobindo dalam Diskusi dengan A. Maslow dan Ken Wilber	252
5.4.1 Sri Aurobindo dan A. Maslow	252
5.4.2 Sri Aurobindo dan Ken Wilber	260
5.4.3 Catatan Kritis	268
5.5 Rangkuman	269
Bab VI Yoga Integral dan Transformasi Manusia	275
6.1 Pengantar	275
6.2 Yoga Integral	276
6.2.1 Pengantar	277
6.2.2 Ciri-Ciri Yoga Integral	279
6.2.3 Tujuan Yoga Integral	283
6.3 Transformasi Manusia	285
6.3.1 Pengantar: Apa itu Transformasi?	285
6.3.2 Alasan Perlunya Transformasi	288
6.3.3 Syarat atau Kondisi untuk Transformasi	291
6.3.3.1 Aspirasi dan Iman (Aspiration and Faith)	292
6.3.3.2 Ekualitas dan Pembukaan Diri	294
6.3.3.3 Penyerahan Diri	296
6.3.4 Tiga Tahap Transformasi	299
6.3.4.1 Transformasi Psikis	300
6.3.4.2 Transformasi Spiritual	304

6.3.4.3 Transformasi Supramental	307
6.4 Tahap-tahap Pemurnian Diri	312
6.4.1 Pemurnian Pikiran	313
6.4.2 Pemurnian Vital	321
6.4.2.1 Depresi, Keinginan dan Aspirasi	324
6.4.2.2 Kemarahan dan Ego	328
6.4.2.3 Keinginan (Desire)	331
6.4.3 Pemurnian Fisik	334
6.5 Sādhanā dalam Yoga Integral	338
6.5.1 Tiga Bentuk Sādhanā dalam Yoga Integral	342
6.5.1.1 Sādhanā melalui Pekerjaan	343
6.5.1.2 Sādhanā melalui Pengetahuan dan Meditasi	347
6.5.1.3 Sādhanā melalui Kasih dan Devosi	354
6.6 Manusia Sesudah Transformasi	358
6.6.1 Manusia Sempurna (Manusia Gnostik)	359
6.6.2 Ciri-ciri Manusia Gnostik	359
6.6.3 Personalitas Manusia Gnostik	362
6.6.4 Manusia Gnostik dan Jīvanmukṭa	364
6.7 Rangkuman	367
Bab VII Penutup	371
7.1 Kesimpulan	371
7.2 Saran dan Relevansi	389
Lampiran-lampiran	391
Lampiran I : Gambar. 23 Āsanas Utama dari Yoga Today	392
Lampiran II: Gambar. 14 Āsanas Utama dari Georg Feuerstein	399
Lampiran III:	
A: Gambar Personalitas menurut “Sistem Konsentris”	402
B. Gambar Personalitas menurut “Sistem Vertikal”	
Dr. Indra Sen	403

Lampiran IV: Tabel “Hirarki Kebutuhan” Menurut A. Maslow	404
Lampiran V: Diagram ‘Involusi-Evolusi’ menurut AGBarnard	405
Daftar Pustaka	406
A. Karya-karya Sri Aurobindo	406
B. Buku-Buku yang Membahas tentang Sri Aurobindo	407
C. Buku-buku Pendukung	410
Indeks	414
Tentang Penulis	425

YOGA INTEGRAL

—MATIUS ALI—

'Agar dapat mencapai yang Transenden dan yang tidak terbatas (Infinite), kebudayaan harus menjadi kebudayaan spiritual, yakni ; sesuatu yang jauh lebih dari sekedar pelatihan intelektual, estetis, etis dan praktis'.
(Sri Aurobindo, The Human Cycle)

Konsep kebudayaan Sri Aurobindo secara esensial adalah bersifat spiritual; pandangannya mengenai kebudayaan spiritual menyelaraskan vitalitas dan intelektualitas. Ia mengusulkan untuk menyatukan kedalaman spiritual sebuah kebudayaan dengan bentuk-bentuk materialnya serta manifestasi tingkah laku manusia. Ia tidak memuliakan kedalaman batin spiritual dengan mengorbankan bentuk-bentuk material lahir. (J. Vrinte, The Perennial Quest for a Psychology with a Soul)

'Bahwa sekarang ini umat manusia sedang mengalami sebuah krisis evolusi dimana tersembunyi sebuah pilihan nasibnya ; karena telah dicapai suatu tahap dimana pikiran manusia sudah mencapai arah tertentu dengan kemajuan besar, namun di sisi lain, pikiran manusia mengalami jalan buntu dan bingung, karena tidak lagi dapat menemukan jalannya.... Manusia telah menciptakan sebuah sistem peradaban yang sudah menjadi terlalu besar bagi kemampuan mentalnya yang terbatas.... sebuah pembantu yang terlalu berbahaya bagi ego serta nafsunya yang membuat kesalahan serta kebodohan'. (Sri Aurobindo, The Life Divine II)

"Akali-budi tidak dapat sampai pada kebenaran terakhir apapun, karena ia tidak dapat sampai pada akar benda-benda maupun mencakup keseluruhan rahasianya; akal-budi hanya berurusan dengan yang terbatas, yang terpisah, unsur yang terbatas, dan tidak memiliki ukuran untuk semua dan yang tidak terbatas. Akal-budi juga tidak dapat menjadi dasar sebuah kehidupan sempurna bagi manusia atau sebuah masyarakat yang sempurna". (Sri Aurobindo, The Human Cycle)

"Karenanya, kesempurnaan tidak dapat dicapai melalui ide pikiran mengenai Roh, seperti halnya ia berurusan dengan Hidup. Ide pikiran yang menangkap kehendak inti dari Roh dan mencoba memberikan sebuah orientasi serta metode yang sadar, sesuai dengan akal-budi kepada daya yang lebih luhur adalah terlalu terbatas, gelap, serta terlalu miskin untuk mengerjakan keajaiban ini" (H. Chaudhuri & F. Spiegelberg (eds.), The Integral Philosophy of Sri Aurobindo)

"Akan lebih miskin lagi jika kita membatasi kesadaran tersebut pada ide pikiran atau sistem ritual agama tertentu, kebenaran intelektual, norma estetis, aturan etika, serta tindakan praktis.... Sebenarnya, seperti yang telah kita lihat, pikiran dan intelek bukanlah merupakan kekuatan kunci dari eksistensi kita". (Sri Aurobindo, The Human Cycle)

SANGGAR LUXOR

ISBN 978-979-98484-2-0



9 789799 848420