



TRANSFORMASI MANUSIA MELALUI YOGA INTEGRAL

Sebuah Kajian tentang Antropologi Filosofis Sri Aurobindo

Disertasi

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Doktor di bidang Ilmu Filsafat yang dipertahankan dalam sidang terbuka Ujian Promosi Doktor pada Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara pada hari Sabtu, 15 November 2008, pukul. 11.00 WIB

Matius Ali

NIM: 0010108507

**PROGRAM PASCASARJANA
SEKOLAH TINGGI FILSAFAT DRIYARKARA
JAKARTA, 2008**

ABSTRAK

1. Nama : Matius Ali (0010108507).
2. Judul Disertasi : 'Transformasi Manusia Melalui Yoga Integral'.
3. x + 400 halaman; Lampiran 12 halaman.
4. Kata Kunci :
Krisis Kebudayaan, Determinasi-diri, *Rāja-yoga, Jñāna-yoga, Haṭha-yoga, Bhakti-yoga, Karma-yoga*; *Ashṭāṅga-yoga* : *Yama, Niyama, Āsanas, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi; Sādhanā*; *Brahman, Sachchidānanda (Sat-Chit-Ānanda)*, (*Existence, Consciousness-Force, Bliss*); Involusi-Evolusi (*Widening, Heightening, Integration*); *Māyā, Līlā*, Personalitas Integral, Sistem Konsentris (Wujud Lahir, Wujud batin) Wujud Psikis); Sistem Vertikal (*Existence, Consciousness-Force, Bliss, Supermind, Mind, Psyche, Life, Matter*); *Outer Being, Inner Being, Psychic Being, Physical Being, Vital Being, Mental Being, Inner Being, Subconscient, Inconscient; Higher Beings (Spiritual): Higher Mind, Illumined Mind, Intuitive Mind, Overmind, Supermind; Yoga, Yogas-citta-ṽṛtti-nirodhah, Union, Integral-yoga, Transformasi Manusia, Transformasi Psikis, Spiritual, Supramental; Ego (Ahaṅkāra), Krodha, Sādhanā* melalui Pekerjaan (*Karma*), Pengetahuan (*Jñāna*), Devosi (*Bhakti*); Manusia Gnostik, *Jivanmukta*, Hidup Ilahi (*Divine Life*).
5. Isi Abstrak :
Tujuan penulisan disertasi ini adalah untuk mengetahui bagaimana jalan keluar yang ditawarkan oleh Sri Aurobindo dalam menghadapi krisis kebudayaan yang melanda umat manusia di masa modern. Krisis kebudayaan manusia modern adalah sebuah krisis personalitas, karena terlalu mengembangkan personalitas permukaan (*surface personality*). Namun, personalitas ini tidak dapat memecahkan krisis yang terjadi. Sebagai jalan keluarnya, Sri Aurobindo menawarkan sebuah jalan transformasi melalui Yoga Integral. Artinya, kita harus menciptakan sebuah kondisi yang kondusif bagi munculnya sebuah kebudayaan baru yang lebih luhur. Kebudayaan merupakan ungkapan personalitas manusia. Karena itu kita juga perlu mengembangkan sebuah personalitas integral yang menciptakan sebuah kebudayaan integral. Personalitas integral memiliki kemampuan yang jauh lebih besar, karena dapat melihat kebudayaan dari persepsi integral akan yang Absolut, sehingga terbuka kemungkinan akan sebuah kebudayaan yang lebih luhur dan lebih penuh. Personalitas integral bertujuan menyelaraskan asas tubuh, hidup dan pikiran. Keselarasan ini akan mempercepat evolusi manusia dari tahap mental ke tahap Supramental. Sri Aurobindo juga merumuskan ketiga usaha untuk mencapai transformasi integral, yakni : aspirasi, penolakan dan penyerahan diri. Jadi, tujuan Yoga Integral adalah menarik turun energi Supramental agar dapat mengubah serta mengangkat seluruh kodrat manusia, sehingga dapat tercipta manusia sempurna (manusia Gnostik) dan Hidup Ilahi dalam dunia yang ilahi.
6. Daftar Pustaka : 85 (1887 - 2005).
7. Promotor : Prof. Dr. M. Sastrapratedja, S.J.
Ko-Promotor I : Dr. I. Kuntara Wiryamartana, S.J.
Ko-Promotor II : Prof. Dr. Alex Lanur, OFM.

DAFTAR ISI

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Pandangan Sri Aurobindo tentang Manusia.....	9
1.3. Sri Aurobindo dan Krisis Kebudayaan	11
1.4. Bagaimana Sri Aurobindo Menanggapi Masalah Krisis Kebudayaan?.....	15
1.5. Rumusan Permasalahan dan Tujuan Penelitian.....	19
1.6. Perkembangan Kajian Filsafat Integral.....	23
1.7. Metode Penelitian.....	32
1.8. Sistematika Penulisan.....	33

BAB II. TRADISI YOGA DALAM HINDUISME

(Rāja yoga, Jñāna yoga, Haṭha yoga, Bhakti yoga, Karma yoga)

2.1. Pengantar.....	36
2.2. Beberapa Definisi Yoga.....	44
2.3. Tujuan Yoga: Penyatuan (<i>Union</i>)	46
2.4. Berbagai Macam Yoga: <i>Rāja, Jñāna, Haṭha, Bhakti, Karma</i>	48
2.4.1. <i>Rāja Yoga: Yoga Kerajaan</i>	48
2.4.1.1 Delapan Jalan Menuju Transendensi Diri	51
(1) Disiplin Moral (<i>Yama</i>)	53
(2) Disiplin Diri (<i>Niyama</i>)	57
(3) Postur Tubuh (<i>Āsanās</i>)	64
(4) Pengendalian Napas (<i>Prāṇāyāma</i>)	68
(5) Pengendalian Indera (<i>Pratyāhāra</i>)	69
(6) Konsentrasi (<i>Dhāraṇā</i>)	70
(7) Meditasi (<i>Dhyāna</i>).....	72
(8) Ekstasis (<i>Samādhi</i>)	75

2.4.2. <i>Hatha-yoga</i> : Yoga Kekerasan.....	80
2.4.3. <i>Jñāna-yoga</i> : Yoga Pengetahuan.....	82
2.4.4. <i>Bhakti-yoga</i> : Yoga Devosi	92
2.4.5. <i>Karma-yoga</i> : Yoga Tindakan.....	101
2.5. Rangkuman.....	107

BAB III. RIWAYAT HIDUP DAN TAHAP-TAHAP PERJALANAN YOGA

3.1. Biografi Singkat Sri Aurobindo (1872-1950)	112
3.1.1. Masa Awal di India dan di Inggris (1873-1893)	113
3.1.2. Masa Studi di Cambridge (1890-1892)	114
3.1.3. Masa Baroda: Kembali ke India (1893-1905)	115
3.1.4. Masa Politik (1893-1910)	116
3.1.5. Masa Tenang di Chandernagore (15 Pebruari-31 Maret 1910)	118
3.1.6. Masa Pondicherry : Penulisan Karya-karya (1910-1950)	120
3.2. Tahap-tahap Perjalanan Yoga.....	124
3.2.1. Awal Perkembangan Spiritualitas.....	124
3.2.2. Tahap Awal Yoga di Baroda (1904)	125
3.2.3. Pertemuan dengan Yogi Vishnu Bhaskar Lele.....	126
3.2.4. <i>Sādhanā</i> di Penjara Alipore.....	127
3.2.5. <i>Sādhanā</i> di Chandernagore.....	130
3.2.6. Pondicherry : Puncak <i>Sādhanā</i> (1910-1950)	132
3.2.6.1. Periode Awal (<i>Silent Yoga</i>)	132
3.2.6.2. Periode Hari <i>Siddhi</i> dan Pengunduran Diri	134
3.2.6.3. Periode Yoga Supramental	135
3.3. Rangkuman.....	139

BAB IV. PAHAM METAFISIKA TENTANG REALITAS DAN EVOLUSI

4.1. Latar Belakang Filosofis.....	141
4.2. Ciri-ciri Ontologi	146
4.3. Pandangan Ontologis tentang Realitas (<i>Brahman</i>).....	149

4.3.1. Tiga Aspek Realitas (<i>Sat-Chit-Ānanda</i>).....	154
4.3.1.1. Wujud (<i>Existence, Being</i>)	154
4.3.1.2. Kesadaran (<i>Consciousness-Force</i>)	157
4.3.1.3. Kebahagiaan (<i>Bliss</i>)	160
4. 4. Empat Teori tentang Realitas.....	163
4.4.1. Teori Suprakosmis	164
4.4.2. Teori Kosmisterestrial.....	166
4.4.3. Teori Supraterestrial	167
4.4.4. Teori Integral	171
4. 5. Pandangan Ontologis tentang Penciptaan (<i>Creation</i>)	174
4.5.1. Proses Turun (<i>Involusi</i>)	176
4.5.2. Pandangan Ontologi tentang <i>Māyā</i> dan <i>Līlā</i>	179
4. 6. Pandangan Ontologi tentang Evolusi	182
4.6.1. Tiga Tahap Proses Evolusi	186
4.6.1.1. Perluasan (<i>Widening</i>)	186
4.6.1.2. Peningkatan (<i>Heightening</i>)	187
4.6.1.3. Penyatuan (<i>Integration</i>)	188
4. 7. Teori Evolusi Sri Aurobindo dalam Diskusi dengan Darwin-Spencer, G. F. Hegel, H. Bergson, A. N. Whitehead dan Teilhard de Chardin.....	190
4.7.1. Sri Aurobindo dan Darwin-Spencer dan Hegel	190
4.7.2. Sri Aurobindo dan Henri Bergson	194
4.7.3. Sri Aurobindo dan A. N. Whitehead	197
4.7.4. Sri Aurobindo dan Teilhard de Chardin.....	200
4. 8. Catatan Kritis	204
4. 9. Rangkuman	207

BAB V. PAHAM MANUSIA INTEGRAL DAN KONSTITUSINYA

5. 1. Pengantar	211
5. 2. Konsep Manusia Integral	212
5. 3. Struktur Personalitas Manusia	214

5.3.1. Menurut Sistem Konsentris (<i>Concentric System</i>).....	217
5.3.1.1. Wujud Lahir (<i>Outer Being</i>).....	218
5.3.1.1.1. Wujud Fisik (<i>Physical Being</i>)	218
5.3.1.1.2. Wujud Vital (<i>Vital Being</i>).....	220
5.3.1.1.3. Wujud Mental (<i>Mental Being</i>).....	221
5.3.1.2. Wujud Batin (<i>Inner Being or Subliminal</i>).....	223
5.3.1.2.1. Wujud Batin dan Bawah Sadar (<i>Subconscient</i>).....	226
5.3.1.3. Wujud Psikis (<i>Psychic Being</i>)	228
5.3.1.4. Wujud Inti (<i>Central Being</i>)	233
5.3.2. Menurut Sistem Vertikal (<i>Vertical System</i>)	235
5.3.2.1. Bawah Sadar (<i>Subconscient</i>)	237
5.3.2.2. Tahap Fisik (<i>Physical</i>).....	239
5.3.2.3. Tahap Vital (<i>Prāṇa</i>).....	241
5.3.2.4. Tahap Pikiran (<i>Mind</i>).....	243
5.3.2.5. Pikiran Luhur (<i>Higher Mind</i>)	245
5.3.2.6. Pikiran Cerah (<i>Illumined Mind</i>)	248
5.3.2.7. Pikiran Intuitif (<i>Intuitive Mind</i>)	251
5.3.2.8. Pikiran Kosmis (<i>Overmind</i>).....	252
5.3.2.9. Pikiran-Kebenaran (<i>Supermind</i>).....	253
5.4. Konsep Personalitas Sri Aurobindo dan A. Maslow, Ken Wilber.....	259
5.4.1. Sri Aurobindo dan A. Maslow	259
5.4.1.1. Aktualisasi dan Realisasi Diri	259
5.4.1.2. Pengalaman Puncak dan Pengalaman Spiritual	262
5.4.1.3. Integrasi Personalitas	263
5.4.2. Sri Aurobindo dan Ken Wilber.....	265
5.4.2.1. Integrasi Personalitas.....	268
5.4.2.2. Transformasi	271
5.4.3. Catatan Kritis	273
5. 5. Rangkuman	276