



Mind and Self Transcendence

MYSTICAL EXPERIENCE TOWARD THE UNION WITH GOD

Herman Wilianto PhD | Extension Course Filsafat UNPAR | 24 November 2017

Pendahuluan

Makalah ini merupakan materi untuk presentasi dalam *Extension Course* Filsafat, Fakultas Filsafat Universitas Katolik Parahyangan, Bandung, tgl 24 November 2017 dengan tema *Philosophy of Mind*. Dalam rangkaian kuliah sebelumnya telah dibahas Kesadaran (*Mind*) dari dimensi filsafat (*Philosophical Dimensions*) dan dimensi ilmiah (*Scientific Dimensions*). Materi berikut merupakan bagian dari pembahasan dimensi mistis (*Mystical Dimensions*). Jadi dalam makalah ini saya tidak akan berfilsafat tentang *mind*, pikiran atau kesadaran, juga tidak akan membahas penelitian-penelitian terkait dengan pikiran dan kesadaran, namun saya akan memaparkan pengalaman mistis tentang kesadaran spiritual atau *self-transcendence (ST)*, pengalaman subyektif tentang "Tuhan".

Tujuan makalah ini adalah mengungkap proses *self-transcendence (ST)* dalam kehidupan manusia dan perannya dalam evolusi dan perkembangan peradaban manusia. Dalam makalah ini saya paparkan pemahaman saya tentang *ST*, baik dari literatur maupun dari pengalaman saya pribadi. Saya membagi uraian tentang *ST* menjadi 6 bagian. Bagian pertama, menjelaskan pengertian *mind* dan *self transcendence*. Bagian kedua, mendiskripsikan karakteristik pengalaman mistis dan dampak dari pengalaman mistis. Bagian ketiga menguraikan perbedaan Mistikisme dan Teologi - mengalami transendensi menyatu dengan kesadaran Tuhan tidaklah sama dengan berpikir dan percaya akan adanya Tuhan. Bagian keempat mendiskripsikan pengalaman *ST* sebagai mencapai kesadaran Tuhan, memperjelas pengalaman melihat Tuhan dan pengalaman menyatu dengan kesadaran Tuhan. Bagian lima, memetakan enam tipe proses terjadinya *ST*; penggunaan obat / ramuan, pengalaman traumatik, pengalaman religius, perkembangan alami, pengalaman seni, atau melalui penggunaan teknik-teknik seperti meditasi untuk pengembangan *ST*. Terakhir dibagian enam, saya menyimpulkan makna *ST* dalam evolusi kesadaran manusia; peran pengalaman mistis dalam proses evolusi kehidupan dan perkembangan peradaban manusia.

Pengertian *Mind* dan *Self Transcendence*

Mind dalam Kesatuan Dengan *Body* dan *Soul*

Apa pengertian *mind* bagi saya? Apa hubungan antara tubuh dengan *mind*? Apakah *mind* identik dengan otak? Apakah *mind* mempengaruhi dunia fisik? Jika ya, bagaimana *mind* mempengaruhi dunia fisik? Apakah itu *consciousness*? Apakah semua benda fisik memiliki *consciousness*? Bagaimana *mind* menggambarkan dunia? Apa hubungan antara *consciousness* dan perwujudan? Apakah *mind* adanya didalam otak / kepala atau diluar tubuh?

Apakah yang dapat kita ketahui tentang *other minds*, dalam manusia, hewan, tanaman dan benda-benda?

Semua pertanyaan-pertanyaan tersebut mengundang permenungan filsafat. Kemudian sains mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut secara rasional-empiris dengan mengamati fenomena fisiknya, menganalisa untuk dapat menyimpulkan *the nature of mind*, untuk selanjutnya mengembangkan teknologi terkait dengan *mind*. Filsafat (rasionalitas), sains (empirisme) dan teknologi adalah tritunggal dalam paradigma modern.

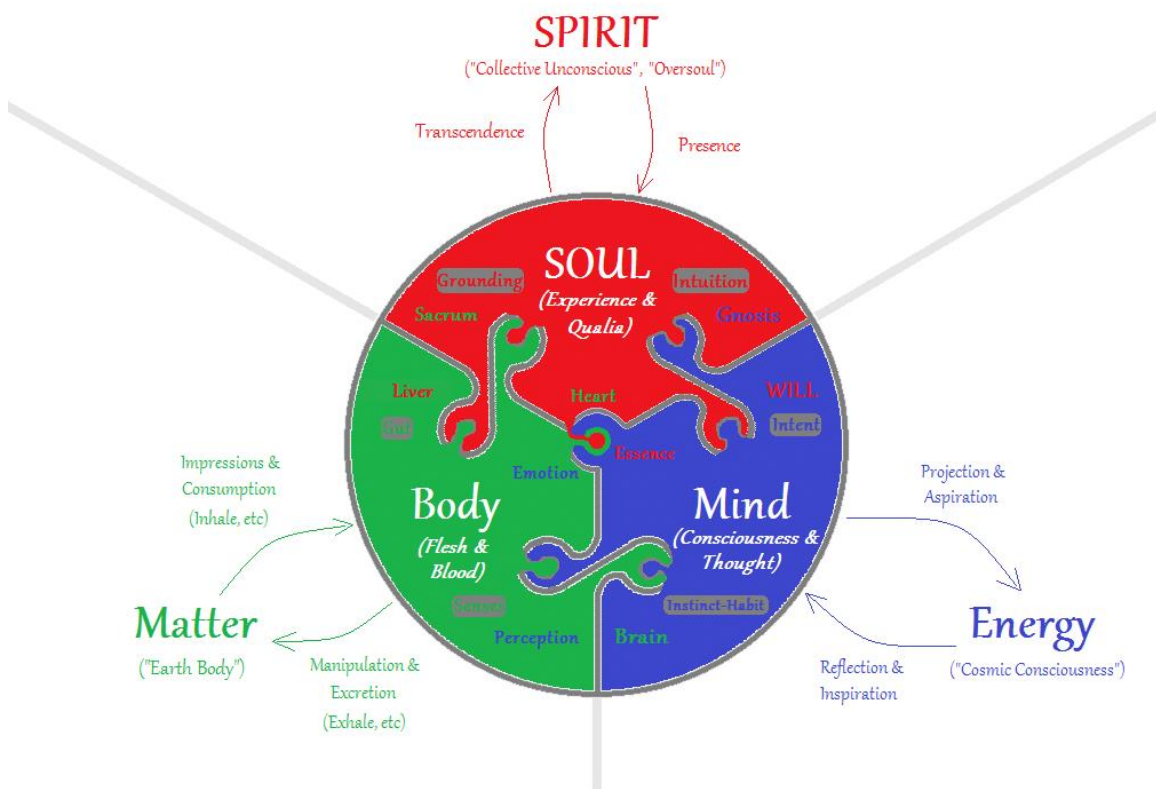
Namun saya lebih tertarik pada pengetahuan mistis / Gnostik (berkembang di abad kedua di Mediterania) yang mengandalkan intuisi / wahyu (pengalaman personal) dalam mendapatkan pengetahuan tentang *Mind* dan *God* / Tuhan. Ada kesamaan antara *Gnosticism* (metafisik Barat) dengan *Mahayana Buddhism*, *Zen Buddhism* ataupun *Taoism* (metafisik Timur) juga Sufisme / *Taşawwuf* yang menekankan pengalaman pribadi, intuisi dan meditasi untuk mendapatkan inspirasi. Banyak gagasan utama Gnostik juga muncul dalam Kaballah yang dianggap Ilmu Mistik Yahudi. Carl Jung, psikolog yang dipengaruhi paham Gnostik menyatakan bahwa ada 4 cara mendapatkan pengetahuan, yaitu lewat *Thinking*, *Sensing*, *Feeling* dan *Intuiting*¹. Namun modernism yang menekankan rasional-empirisme hanya mengutamakan kemampuan *Thinking* dan *Sensing*. Kemampuan *Feeling* dan *Intuiting* tidak dikembangkan dalam *mainstream* pendidikan formal modern. Gerakan spiritual *New Age* yang berkembang di tahun 1980an membangkitkan kembali kemampuan *Feeling* dan *Intuiting* untuk memahami dunia spirit dan energi. Gerakan *New Age* mengadopsi kembali tradisi metafisik Barat dan Timur dan memasukkan pendekatan psikologi humanis, psikologi positif, psikologi transpersonal, parapsikologi, kesehatan holistik dan fisika kuantum untuk menciptakan spiritualitas tanpa batas atau dogma, yang bersifat inklusif dan pluralistik. Pandangannya bersifat *holistic*, melihat *Body*, *Mind* dan *Soul* saling terkait, serta adanya kesatuan dan *monism*² di alam semesta.

¹ Wikipedia, "*Jungian cognitive functions*"

² Suatu teori atau doktrin yang mengabaikan adanya pemisahan atau dualitas antara Materi dan *Mind*, atau Tuhan dan Dunia. Doktrin tersebut menyatakan hanya ada satu *supreme being*. Istilah *monism* diperkenalkan oleh Christian von Wolff diabad 18 dalam karyanya *Logic* (1728), untuk menamai tipe pemikiran filosofis yang mencoba mengeliminir dikotomi *body* dan *mind* dan menjelaskan semua fenomena dengan satu prinsip yang menyatukan, atau sebagai manifestasi dari satu substansi.

Dengan latar belakang tersebut, saya mengartikan *Mind* sebagai kemampuan berpikir dan menyadari³, serta melihatnya dalam trinitas holistik - *Body, Mind* dan *Soul* -. *Mind* merupakan kemampuan berpikir dan kesadaran yang terkait dengan tubuh fisik (*body*). *Mind* dibedakan dengan *Soul* yang kita kenal dengan istilah roh atau individualisasi dari Spirit. Hubungan antara *Body, Mind* and *Soul* dapat digambarkan seperti pada Diagram 1 berikut.

Diagram 1. **Body, Mind and Soul**



Sumber: Dustin Dewynne, 2015, Dualism-vs-Monism.png

Diagram 1 menunjukkan hubungan dari tiga aspek internal manusia dan pasangannya eksternalnya. **Spirit** (yang dalam psikologi transpersonal disebut *collective unconscious*, atau dalam agama nasrani disebut Roh Kudus), dipahami sebagai Sumber dari segala sesuatunya. Spirit (*Collective Unconsciousness*) mewujudkan pada individu sebagai **Soul**⁴, dan pada alam semesta sebagai **Matter** (Materi) dan **Energy** (*Cosmic Consciousness*), yang

³ *Mind is usually defined as the faculty of an entity's thoughts and consciousness, and consciousness is the state or quality of awareness, or, of being aware of an external object or something within oneself (Wikipedia).*

⁴ *Soul* adalah bagian dari Spirit yang terwadahi oleh tubuh fisik.

kemudian memunculkan **Body** dan **Mind** (*Cosciousness & Thought*) dari tiap individu.

Konsep pada diagram tersebut disebut *dual-aspect monism* (dua realitas yang muncul dari satu realitas fundamental) yang menghasilkan tritunggal, berbeda dengan dualisme *Cartesian* yang melihat *Matter* dan *Energy* sebagai dasar realitas, juga berbeda dengan *Physicalism* yang menyatakan *Matter* (Otak) sebagai bahan dasar yang memunculkan *Mind*, ataupun *Idealism* yang menganggap bahwa *Mind* adalah dasar yang memunculkan *Matter*.

Di dalam ketiga realitas internal individu terdapat wilayah interaksi yang tergambarkan pada diagram 1. Misalnya, Otak yang terbuat dari materi dan merupakan bagian dari Tubuh / *Body*, berfungsi sebagai tempat keberadaan *Mind*. Dan ketika *Body* dan *Mind* terbatasi oleh hukum fisika yang mekanistik, realitas *Spirit* mengubah situasi deterministik pada keduanya dengan memberikan Kehendak Bebas (*Freewill*). Tubuh / *Body* memberikan respon balik kepada *Soul* untuk *Grounding* melalui Cakra Seks dan Cakra dasar dan mewujudkan reproduksi untuk keberlanjutan suksepsi spesies. Tubuh berinteraksi dengan lingkungan Materi dengan mengkonsumsi udara, air, dan makanan. Impresi lingkungan Materi diterima Tubuh melalui panca-indra (*senses*) yang bertindak sebagai pemberi persepsi fisik kedunia Mental / *Mind*. Tubuh memiliki keluaran ke lingkungan Materi melalui organ pemeliharaan seperti keringat dan ekskresi kotoran termasuk pembuangan karbon-dioksida. Tubuh juga memiliki kemampuan membuat perubahan, memanipulasi, membangun, merusak dan mengelola lingkungan Materi dengan sadar; kemampuan yang membedakan manusia dengan binatang lain.

Di pusat individu adalah **Esensi** bersama dengan **Jantung** dan **Emosi** yang masing-masing merupakan aspek dari **Soul**, **Body** dan **Mind**. *Soul* merupakan bagian dari realitas Spirit, Tubuh / *Body* bagian dari realitas Materi, dan *Mind* bagian dari realitas energi. Dengan pembuahan, sel telur dan sperma bersatu, membentuk tubuh dari bahan Materi, dan terbentuk pula jaringan syaraf yang memunculkan *Mind* yang menjadi wadah dari *Soul*. Dengan kematian, *Soul* akhirnya menjadi tak terpisahkan dengan Spirit, dan tubuh terurai kembali menjadi Materi / tanah, sedangkan *Mind* kembali menjadi energi universal.

Realitas Materi mencakup semua alam semesta fisik. Tubuh secara fisik mengakar / *grounded* ke Materi eksternal melalui telapak kaki, namun secara spiritual mengakarkan *Soul* ke dunia Materi melalui Cakra Dasar (*sacrum*) di ujung tulang ekor untuk membangun tubuh fisik. Infusi energi Chi (*Life Force Energy*) untuk pertumbuhan Tubuh fisik dari Cakra dasar menuju Solar Pleksus / *Dantien* (daerah "*Liver*" / Pencernaan) memunculkan *Gut Feeling* / insting. Organ pencernaan merupakan tempat transformasi materi fisik yang kasar menjadi halus untuk didistribusikan melalui darah sebagai nutrisi. Dengan analogi dapat digambarkan bahwa Solar Pleksus diperlukan untuk mentransformasikan impresi kasar dari panca indera menjadi masukan bagi *Soul* untuk memberikan reaksi instingtif bagi tubuh fisik.

Interaksi antara *Mind* dan *Energy* (*Cosmic Consciousness*) telah banyak digambarkan sebagai "*Law of Attraction*", dimana *Mind* dan *Will* (Intensi dari

yang diperoleh dari Soul) diproyeksikan ke dunia *Energy* dan direfleksikan kembali dalam manifestasi fisik (Materi). *Mind* juga memperoleh *Gnosis* (pengetahuan mistik) melalui intuisi. Jantung merupakan tempat *Soul* bersemayam di tubuh fisik dan memberikan Esensi intensi kehidupan yang menghasilkan Emosi positif, misalnya Cinta Kasih. Jika *Mind* memproyeksikan aspirasi yang tak sesuai dengan intensi dari *Soul*, Emosi negatiflah yang tercipta sebagai umpan balik, misalnya kecemasan, ketakutan, penyesalan.

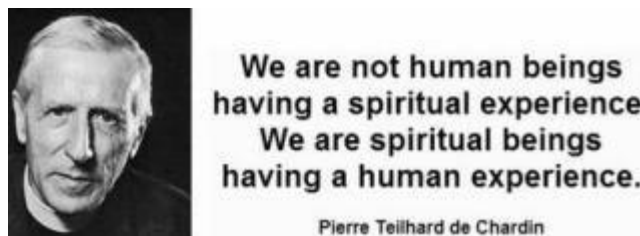
Spirit berinteraksi dengan *Soul* dengan memberikan pengalaman subyektif / individual (*Qualia*) dengan potensi umpan-balik melalui proses Transendensi. *Soul* bisa digambarkan sebagai fraktal dari Spirit, yang memiliki kualitas yang sama, hanya berbeda dalam skala / besaran. Sebagai analogi, perbandingan *Soul* dan Spirit seperti Ombak dan Lautan. Boleh dikatakan *Soul* adalah individualisasi dari Spirit, tapi tak terpisahkan, seperti Ombak tak terpisahkan dari Lautan.

Self Transcendence: Kesadaran Mengatasi *Body* dan *Mind*.

Self-Transcendence (ST) merupakan proses bergerak keluar dari diri / *self* dan menyatu atau terhubung dengan dunia yang lebih luas dari diri individu, yakni dunia *Spirit*, *Matter* dan *Energy*. Proses pengalaman ST, dimana seseorang kesadarannya berkembang dari kesadaran fisik (*Body & Mind*) ke kesadaran *Soul* (intuitif) dan Spiritual (*Collective Unconscious*) disebut sebagai pengalaman mistis, pengalaman akan kehadiran Allah yang Maha Besar atau pengalaman menyatu dengan Tuhan.

Jika seorang filosof mencoba memberikan penjelasan rasional tentang Tuhan dan Ilmuwan memperlakukan pengalaman mistis sebagai data tentang persepsi inderawi, maka mistik mengklaim bahwa ia telah mengalami ST, merasakan kehadiran Allah yang tak terbatas; dan walaupun mungkin terdengar agak aneh bagi ilmuwan yang materialistik, namun ia yakin sepenuhnya bahwa ia telah merasakan kehadiran Allah.

Gambar 1. **Self Trancendence Sebagai Pemahaman Spiritual**



Di bidang psikologi, Abraham Maslow, bapak psikologi humanistik, mengidentifikasi lima hirarki kebutuhan manusia. Dalam Cloninger

(2004), *Hierarchy of Needs* dari Maslow tersusun dari lima kebutuhan, yaitu *physiological needs, safety needs, belongingness and love needs, esteem needs* dan *the need for self-actualization*. *Physiological needs* terdiri dari kebutuhan fisik seperti makan, minum, udara, tidur, seks, dll. *Safety needs* yaitu kebutuhan akan keamanan, perlindungan, kebebasan dari rasa takut. *Belongingness and love needs* diperoleh dari hubungan dekat dengan keluarga, sahabat, teman, kekasih atau hubungan sosial dalam masyarakat. *Esteem needs* yaitu kebutuhan untuk dihargai dan dihormati oleh orang lain. Sedangkan *the need for self-actualization* merupakan kebutuhan tertinggi yang berhubungan dengan potensi, bakat dan kemampuan.

Physiological needs, safety needs, belongingness and love needs dan *esteem needs* termasuk dalam *deficiency motivation*. Sedangkan *the need for self-actualization* termasuk dalam *being motivation*. Menurut Maslow, kebutuhan yang di atas tidak akan terpenuhi jika kebutuhan yang lebih dasar seperti kebutuhan fisiologis tidak terpenuhi. *Safety needs* tidak akan terpenuhi jika *physiological needs* belum tercapai, begitu juga kebutuhan yang lainnya. Demikian pula tingkat kepuasan atas keterpenuhan kebutuhan seseorang akan semakin tinggi seiring dengan meningkatnya tingkatan pada hirarki tersebut. Selain itu, kebutuhan yang lebih tinggi juga membutuhkan hubungan eksternal yang lebih tinggi pula. Maksudnya, tingkat kebutuhan yang lebih tinggi, yang dimulai dari tingkatan nomor dua (*safety needs*), membutuhkan interaksi dengan orang lain secara lebih intens.

Namun hirarki lima kebutuhan Maslow tersebut telah mengalami revisi yaitu pada tahun 1970 dan 1971. Pada tahun 1970, Maslow memisahkan kecenderungan tingkah laku yang ada dalam aktualisasi diri menjadi kebutuhan kognitif dan kebutuhan estetika. Tahun 1971 Maslow menemukan beberapa orang yang bisa mengaktualisasikan dirinya dengan tujuan yang di luar dirinya sendiri, seperti *altruism* dan spiritualitas. Oleh Maslow, kemampuan seperti itu disebut sebagai kemampuan akan transendensi; suatu kesadaran holistik atau inklusif manusia tingkat tinggi, dalam berperilaku dan berelasi, dimana kesadaran holistik ini bukan hanya sebagai alat, tapi juga sebagai tujuan, bagi diri sendiri, orang-orang lain, sesama manusia, spesies lain, alam dan kosmos (Maslow, 1971, p. 269)⁵. Jika pada aktualisasi diri seseorang mencoba mewujudkan potensi diri, maka pada *self-transcendence* seseorang justru mengenyampingkan kebutuhannya sendiri untuk melayani sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri.

Maslow mengatakan bahwa mereka yang mencapai ST akan mengalami pengalaman puncak (*peak experiences*). Dalam kondisi yang mistis dan estetik tersebut mereka merasakan kegembiraan, kebahagiaan, kedamaian, *well-*

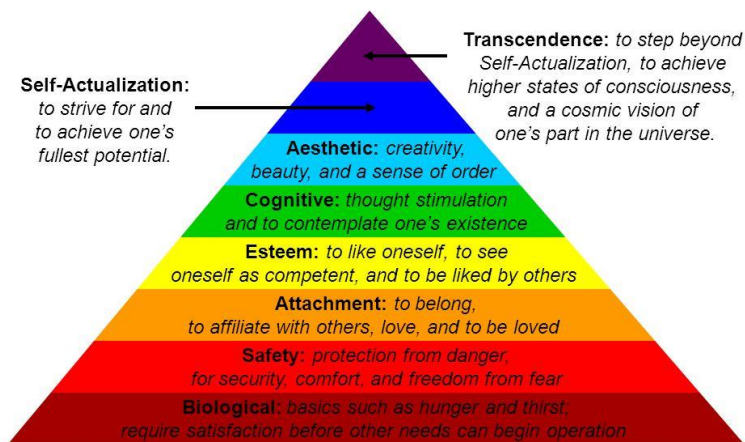
⁵ *Transcendence refers to the very highest and most inclusive or holistic levels of human consciousness, behaving and relating, as ends rather than means, to oneself, to significant others, to human beings in general, to other species, to nature, and to the cosmos.*

being, dan kesadaran akan kebenaran prima serta kesatuan seluruh realitas. Dan kondisi pengalaman puncak tersebut tidak selalu hanya bersifat sementara, beberapa orang mampu setiap saat mengaksesnya sehingga Maslow menggunakan istilah lain yaitu "*plateau experience*" yang lebih menerus dari pada sekedar *peak experiences*. Dari psikologi humanis yang menekankan aktualisasi diri, Maslow kemudian beralih ke psikologi transpersonal yang menggali *extreme wellness* atau *optimal well-being*. Psikologi transpersonal ini memiliki kaitan dengan tradisi mistik dan meditasi dari agama-agama di dunia.

Namun sebenarnya Maslow tidak pernah memasukkan *self-transcendence* kedalam hirarki kebutuhannya. Peneliti penerus Maslow seperti Henry Gleitman, Alan Fridlund, dan Daniel Reisberg memasukkannya sebagai hirarki paling tinggi yaitu hirarki kedelapan. Menurut versi yang paling baru, hirarki kebutuhan manusia terdiri dari delapan level, yaitu: *physiological / biological needs, safety needs, attachment (belongingness and love) needs, esteem needs, cognitive needs, aesthetic needs, self-actualization needs* dan *transcendence needs*.

Gambar 2. **Hirarki Kebutuhan Manusia.**

F. Maslow's Theory of a Hierarchy of Needs: *once one's needs are met at any given level of the hierarchy, one's attention is drawn to the needs of the level above it.*



Sumber: Google.

Pada level tertinggi / *transcendence* ini orang melihat dunia dan tujuan mereka dalam perspektif skala global, serta mengidentifikasi tujuan bersama yang lebih luas dari kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu orang lain tanpa memikirkan imbalan. Teori barunya telah

mempopulerkan istilah Transpersonal dan berkembangnya Psikologi Transpersonal⁶

Hirarki kebutuhan Maslow memang tidak berlaku bagi semua kalangan, ada pengecualian. Contohnya, orang yang berpuasa masih dapat memenuhi *safety needs, belongingness and love needs, esteem needs* dan bahkan *the need for self-actualization*. Karakteristik individu yang mencapai aktualisasi diri antara lain yaitu; *efficient perception of reality*, penerimaan, spontanitas, *problem-centered*, kebutuhan pribadi, independen dari budaya dan lingkungan, *freshness of appreciation*, puncak pengalaman, *human kindship*, kerendahan hati dan rasa hormat, hubungan interpersonal, nilai dan norma, *discrimination between means and ends*, rasa humor, kreatifitas, resistensi terhadap enkulturasi dan resolusi dikotomi (Cloninger, 2004).

Maslow menginginkan agar psikologi lebih peduli dengan nilai-nilai kemanusiaan dan mengkritik psikologi *mainstream* pada jamannya yang cenderung *problem-centered*. Teori Maslow dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang seperti *human potential development*. Teori tersebut banyak dipakai dalam pelatihan pengembangan diri dan kepemimpinan yang dulunya menekankan aktualisasi diri, yaitu untuk mempromosikan aktualisasi diri individu dalam sebuah komunitas. Setelah direvisi, kini pemimpin ideal diharapkan telah meningkat ke tataran *transcendence*, sehingga ia tidak melihat kepentingan untuk menumpuk kekuatan baik keuangan maupun kekuasaan ditangannya sendiri dan membiarkan semua terjadi secara alami. Dalam pikiran *transcendence* seseorang hanya berpikir apa yang terbaik yang harus dilakukannya pada saat ini.

Sangat berbeda dengan pemimpin yang masih dilevel *self-actualization*, mereka cenderung memfokuskan keinginannya untuk mewujudkan keinginan dan potensi dirinya sendiri. Ia akan menumpuk seluruh kekuatan uang dan kekuasaan ditangannya dan akan menjadi egois dan *self-centered*. Padahal ternyata tujuan keberadaan manusia tak bisa ditemukan dalam aktualisasi diri semata. Sumber eksistensi manusia adalah pada *Soul* dan *Spirit*, untuk mengenalinya perlu ST yang mengatasi *Body* dan *Mind*, bukan dengan aktualisasi diri. Jadi aktualisasi diri bukan tujuan, bahkan semakin seseorang berusaha mengaktualisasikan dirinya dalam arti tubuh fisik dan pikirannya (yang materialistik) atau egonya, maka justru akan semakin sulit ia menemukan hakekat dirinya yang bersifat non-fisik. Pemenuhan makna hidup baru dapat diperoleh kalau seseorang mengalami ST.

⁶ Psikologi Transpersonal adalah madzab psikologi yang mengintegrasikan aspek spiritual dan dan transendensi dari pengalaman manusia dalam psikologi modern, sehingga dapat disebut sebagai psikologi spiritual. Kata *transpersonal* didefinisikan sebagai pengalaman dimana seseorang merasa identitas dirinya meluas melampaui / *trans* individu atau personal serta meliputi aspek kemanusiaan, kehidupan, spirit dan kosmis (Walsh, R. & Vaughan, F., 1993). Psikologi Transpersonal ini dirintis oleh Carl Jung, William James, dan Abraham Maslow, untuk mempelajari relasi *mind-body*, kesadaran, dan spiritualitas (Wikipedia).

Beberapa karakteristik ST mencakup; menghilangnya kesadaran diri seperti dalam meditasi karena fokus pada sesuatu di luar diri; sensasi metafisik mengatasi tubuh fisik; mengatasi kebutuhan dasar / fisik; mengatasi belenggu rasa bersalah, malu, penyesalan, ketidak berdayaan; mengatasi rasa sakit dan takut akan kematian; mengatasi keterbatasan dan ketidak-sempurnaan manusia; mengatasi kelemahan dan ketergantungan; mengatasi egoism dan menjadi harmoni dengan alam; mengatasi batasan budaya dan perbedaan yang ada; mengatasi jeratan peran sosial dan propaganda; mengatasi realitas defisiensi dengan *being in the perfectness of now*; mengatasi logika dan batasan fisik; mengatasi polaritas oposisi, separasi, konflik; mengatasi pemisahan dan mengalami sinerji; menjadi bagian organik dari sesuatu yang lebih besar dari dirinya; merasakan cinta dan kesatuan dengan semua manusia, inklusif tanpa batas; welas asih dan tak tercemari atau terikat oleh kebencian, kebodohan, ketidak-pedulian, ketidak-dewasaan orang-orang disekitarnya; mengatasi belenggu (kondisi, batasan dan potensi) kekinian; mengatasi dimensi ruang dan waktu (masa lalu, kini dan masa depan); mengatasi keinginan diri, dengan mencintai takdirnya; menjadi *divine*; mengalami mistik, iluminasi dan pencerahan; mengalami kedamaian dan ketenangan abadi dan tak terbatas ditengah gejolak kehidupan; merasa bersyukur, berbahagia, terpenuhi dan tak kekurangan apapun, bebas dari rasa khawatir; mengalami kesadaran kosmis, merasakan kesatuan dan integrasi dengan keseluruhan alam semesta dan isinya (inklusif, integral, holistik); menerima, mencintai dan memaafkan semua orang; mengalami kesatuan dengan semua orang dan Tuhan; mencapai kondisi Tao, Buddha atau pencerahan sejati (Maslow 1971, h. 259-268).

Sampai disini saya menyimpulkan; mengalami ST adalah mengalami realitas absolut (hakikat inti dari semua realitas / Tuhan) secara intuitif dan eksistensi relatif (realitas inderawi sehari-hari) secara bersamaan, holistik, utuh, tak terbatas ruang dan waktu dalam *being in serenity and bliss*. Dengan kata lain, ST adalah mengalami penghayatan tritunggal holistik; *Spirit-Energy-Matter* dan inkarnasinya *Soul-Mind-Body*.

Pengalaman Mistis / *Self-TR*ancendence dan Dampaknya

Pengalaman mistis, pengalaman akan kehadiran Allah yang Maha Besar atau pengalaman menyatu dengan Tuhan adalah pengalaman ST. Apakah pengalaman mistis akan Tuhan, pengalaman ST memiliki dampak pada kehidupan seseorang? Apakah mereka yang telah mengalami ST berubah paradigmanya tentang realitas kehidupan? Apakah prioritas hidupnya dan perilakunya ikut berubah?

Berikut adalah ringkasan dari tulisan Maslow (1987, h.273-285) tentang mereka yang mengalami ST:

1. Bagi mereka yang mengalami ST, pengalaman tersebut menjadi hal yang sangat, bahkan paling penting dalam hidup mereka.
2. Mereka lebih mudah dan secara alami, tanpa sadar berbicara dengan Bahasa *Being* (*B-language*), Bahasa para penyair, mistik, peramal, atau mereka yang *religious*.
3. Mereka melihat kehidupan secara intuitif dan sakral, mereka melihat kesakralan pada semua hal namun juga melihatnya dalam kaca mata praktis kehidupan sehari-hari.
4. Mereka lebih sadar dan termotivasi dengan nilai-nilai *Being*, seperti; kesempurnaan, kebenaran, keindahan, kebaikan, kesatuan – transendensi menjadi motivasi utama dan paling penting.
5. Mereka tampaknya saling mengenali satu-sama lain, bahkan pada pertemuan pertama langsung menjadi intim dan saling memahami.
6. Mereka sangat responsif terhadap keindahan, memiliki kecenderungan untuk membuat segala-sesuatunya menjadi indah atau lebih mudah memiliki respon estetik dibandingkan dengan kebanyakan orang.
7. Mereka memiliki pandangan yang lebih holistik tentang dunia dibandingkan mereka yang berada pada tahap aktualisasi diri (*self-actualizer*). Konsep-konsep seperti “kepentingan nasional” atau “agama bapak saya” atau “kelas atau IQ seseorang” sudah tiada lagi atau dengan mudah ditransendenkan
8. Mereka memiliki kecenderungan alami untuk sinergi secara - intrapsikik, interpersonal, intrakultural dan internasional, mengatasi / transenden dari persaingan dan pertandingan kalah-menang.
9. Mereka lebih mudah mengatasi ego, batasan diri, dan identitas.
10. Mereka tidak hanya *lovable*, tapi juga sangat inspiratif, lebih “tidak mendunia” mirip “tuhan” atau mirip “nabi”.
11. Mereka lebih cenderung jadi inovator, pembaharu, dari pada *self-actualizers*. Pengalaman ST dan pencerahannya memberikan visi yang lebih jelas tentang yang ideal atau yang seharusnya, apa yang sebenarnya dapat terjadi dan apa yang bisa diwujudkan.
12. Seolah tampaknya mereka kurang “bahagia” dibanding *self-actualizers*. Namun mereka bisa lebih ekstasi, lebih suka-cita, dan mengalami puncak kebahagiaan dibandingkan dengan mereka yang sehat dan bahagia. Kadang ada kesan seolah mereka rentan, sama rentan atau bahkan lebih rentan mengalami kesedihan kosmis ketika melihat; kebodohan manusia yang menghancurkan diri-sendiri, kebutaan mereka, kekejaman mereka satu sama lain, kesempitan pemikiran mereka. Mungkin ini harga yang harus mereka bayar karena kemampuan mereka melihat keindahan dunia, kemampuan nabi dalam manusia untuk melihat tidak perlunya begitu banyak kejahatan manusia, dan perlunya (dengan jelas) dunia yang baik.
13. Konflik elitisme dalam doktrin aktualisasi-diri dengan mudah diatasi oleh para transender, karena mereka dapat mensakralkan setiap orang dengan

mudah. Kesakralan setiap orang, setiap makhluk hidup, bahkan benda mati dalam dunia realitas dengan mudah dirasakan oleh para transender.

14. Para transender menunjukkan korelasi positif antara peningkatan pengetahuan dengan peningkatan misteri dan kekaguman. Bagi mereka misteri bukannya menakutkan, malah menarik. Pada puncak perkembangan kemanusiaan, pengetahuan berkorelasi positif dengan rasa misteri, kekaguman, kerendahan hati, ketidak-tahuan, devosi ...

15. Transender lebih tidak takut terhadap hal / tindakan yang "tampak bodoh" dibandingkan para *self-actualizers*, sehingga mereka lebih bisa menjadi penyeleksi yang baik terhadap orang-orang kreatif.

16. Transender lebih "berdamai dengan kejahatan" dalam arti memahami keharusan atau ketak-terhindarkan hal tersebut dalam perspektif holistik yang lebih luas, "dari atas" dari kaca mata Tuhan. Karena pemahamannya yang lebih baik tentang hal tersebut, maka muncul empati yang lebih besar terhadap hal tersebut, tanpa keraguan, perlawanan atau permusuhan.

17. Mereka cenderung menganggap dirinya sebagai pengembangan bakat, instrumen transpersonal (walaupun bersifat temporer) dari kecerdasan yang lebih besar. Jadi mereka mengambil jarak terhadap diri mereka sendiri, bagi non-transender bisa ditafsirkan sebagai arogansi atau bahkan paranoia. Para transender mengalami "transpersonal" kehilangan ego.

18. Mereka pada prinsipnya *religious* atau spiritual baik dalam pengertian *theistic* atau *nontheistic*. Pengalaman ST dapat dilihat sebagai pengalaman *religious* atau spiritual.

19. Mereka lebih mudah "*to transcend the ego, the self, the identity, to go beyond self-actualization*". Mereka memiliki identitas yang kuat, tahu siapa diri mereka, kemana mereka pergi, apa yang mereka inginkan, mereka cocok dimana, tapi tak cukup hanya itu, mereka juga lebih dari itu semua.

20. Mereka, karena kemudahan persepsi mereka tentang *being*, akan memiliki lebih banyak pengalaman esensial dari pada orang-orang praktisi. Mereka memiliki kekaguman yang lebih dari kekaguman yang kita lihat pada anak-anak ketika terperangah melihat pelangi atau air tetesan hujan di jendela, atau ulat yang merayap.

21. Secara teoritis, transender mestinya menjadi Taoistik, dan kadang nampak pragmatis (bertindak secara alami).

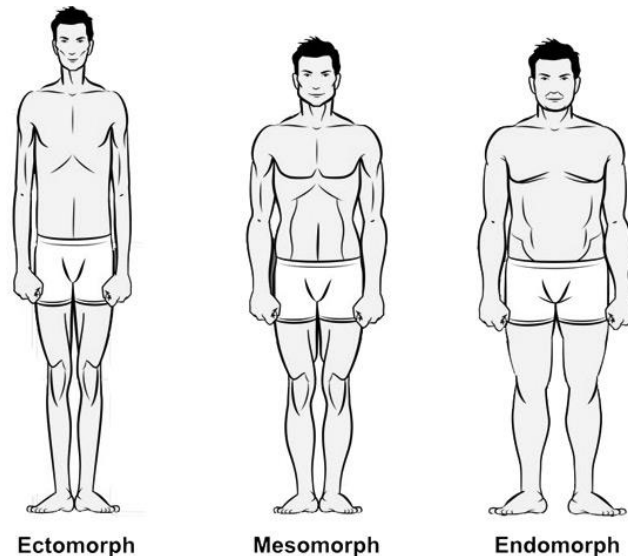
22. Cinta sepenuh hati dan tanpa konflik, menerima total ... tidak seperti cinta yang biasanya digambarkan "benci tapi cinta", juga dalam hal persahabatan, seksualitas, otoritas, kekuasaan dsb.

23. Mereka tertarik pada hal yang mengatasi tubuh fisik mereka, dan lebih mampu menggabungkan kerja dan bermain, dan lebih tertarik pada "bayaran lain" dari pada "bayaran uang" ("*higher forms of pay and metapay steadily increase in importance*"). Mistik dan transender sepanjang sejarah tampaknya

secara spontan lebih menyukai kesederhanaan dan menghindari kemewahan, *privilege*, penghargaan, dan kepemilikan.

24. Walaupun samar-samar; mungkin transender (bagi Maslow) terlihat bertubuh kurus (*ectomorphs*) sedangkan *self-actualizers* cenderung lebih berotot (*mesomorphic*).

Gambar 3: **Tipe Tubuh**



Sumber: Google.

Uraian diatas menunjukkan bahwa pengalaman ST berdampak besar pada kepribadian seseorang. Jika pertumbuhan atau perkembangan seseorang berjalan bertahap seperti digambarkan dalam hirarki pemenuhan kebutuhan dari Maslow (lihat Gambar 2), maka ketika seseorang telah mengalami ST, dia tidak lagi mengalami defisit kebutuhan (*Biological, Safety, Attachment, Esteem*), bahkan kebutuhan aktualisasi kemampuan kognitif dan estetik (*to be*) pun sudah tidak mendominasi, lalu hidup menjadi sekedar *being*, seperti dalam kutipan Tao Te Ching berikut:

The Way is non-action, because the doer has wholeheartedly vanished into the deed, doing-nothing consciously. This nothing is in fact everything, non-action is the purest and most effective form of action in life, and then life is in perfect harmony with the way things are. Because I am the Tao, the truth, the life.

Perbedaan Mistikisme dan Teologi

Teologi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu yang berkaitan dengan keyakinan beragama, segala sesuatu yang berhubungan dengan Tuhan. Para teolog berupaya menggunakan analisis dan argumen-argumen rasional untuk mendiskusikan, menafsirkan dan mengajar salah satu bidang dari topik-topik agama. Teologi memungkinkan seseorang untuk lebih memahami tradisi keagamaannya sendiri ataupun tradisi keagamaan lainnya, membuat perbandingan antara berbagai tradisi, melestarikan, memperbaiki suatu tradisi tertentu, membantu penyebaran suatu tradisi, menerapkan suatu tradisi dalam suatu situasi atau kebutuhan masa kini.

Sebagai contoh teologi Kristen pada mulanya hanya membahas ajaran mengenai Allah, kemudian lingkungannya menjadi lebih luas, yaitu membahas keseluruhan ajaran dan praktek Kristen. Perlu dicatat bahwa tidak akan ada teologi Kristen tanpa keyakinan bahwa Allah bertindak atau berfirman secara khusus melalui Yesus Kristus.

Jadi Teologi berangkat dari keyakinan dan tradisi agama tertentu untuk dipelajari secara rasional dan empiris. Dalam perspektif religious, Tuhan dipandang sebagai entitas terpisah yang menciptakan alam semesta dan pengalaman tentang Tuhan dalam perspektif religious adalah terhubungnya diri seseorang dengan Tuhannya.

Sebaliknya dalam mistikisme, Tuhan lebih dimaknai sebagai keseluruhan alam semesta, imanen dan transeden; dan pengalaman mistis adalah pengalaman menjadi satu kesatuan dengan Tuhan atau Sang Sumber, diiringi pengalaman ekstasi (*altered state of consciousness*) dalam dimensi spiritual. Mistikisme juga diartikan sebagai perolehan pemahaman tentang kebenaran terdalam, dan transformasi manusia melalui berbagai praktek spiritual yang bersifat intuitif. Pemahaman tentang Tuhan melalui pengalaman transendensi, menyatu dengan kesadaran Tuhan menjadi fokus utama mistikisme, jadi berbeda dengan Teologi yang mempelajari tentang Tuhan dengan fokus pada wahyu atau firman Tuhan yang tertulis di Kitab Suci. Pemahaman tentang Tuhan melalui transendensi tidak sama dengan memikirkan dan percaya akan adanya Tuhan melalui studi terhadap Kitab Suci. Buddhisme, terutama Zen Buddhism, Taoisme dan Sufisme sarat dengan mistikisme. Zen Buddhism mengajarkan latihan meditasi dan berhenti berpikir untuk menyatu dengan semua orang, semua makhluk hidup, dengan lingkungan alam semesta, dengan Tuhan. Kutipan dari Tao Te Ching berikut memperlihatkan keterbatasan kata dan rasionalitas untuk memahami Tuhan (Mitchell, 1988, h. 1 & 21):

The tao that can be told is not the eternal Tao.

The Master keeps her mind always at one with the Tao;
That is what gives her her radiant.

The Tao is ungraspable. How can her mind be at one with it?
Because she doesn't cling to ideas.

The Tao is dark and unfathomable. How can it make her radiant?
Because she lets it.

Since before time and space were, the Tao is.

It is beyond is and is not.

How do I know it is true? I look inside my self and see.

Tuhan atau Spirit ada sebelum ada waktu dan ruang, maka anda tak bisa mencarinya dalam waktu dan ruang. Dalam Buddhism dikatakan bahwa setiap obyek adalah obyek dari kesadaran / pikiran, obyek dari pikiran adalah pikiran itu sendiri. Obyek pikiran dikelompokkan menjadi lima (Thich, 1975, h.46):

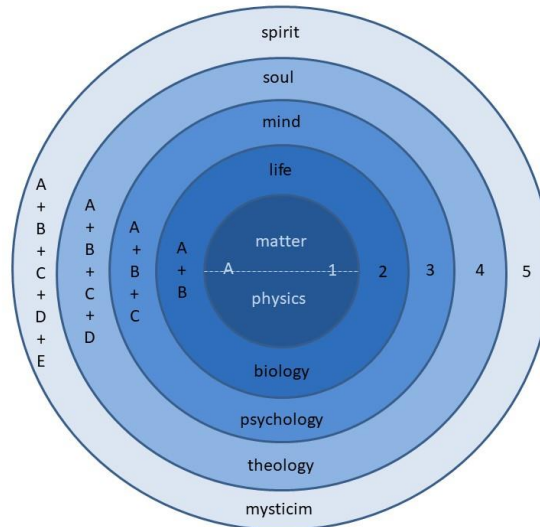
1. Tubuh atau bentuk-bentuk fisik
2. Perasaan
3. Persepsi
4. Kinerja Mental
5. Kesadaran

Dari kelima agregat tersebut, agregat no 5 – kesadaran -, mencakup keempat kategori lainnya dan menjadi landasan keberadaan mereka. Ketika kesadaran berhenti / hilang; semua realitas, ruang dan waktu hilang dan yang tinggal hanya Kekosongan, Spirit, Tuhan. Jika dibalik, maka dari Ketiadaan, Kekosongan, Spirit, Tuhan, muncullah kesadaran yang berkembang kedunia fisik dimana semua kejadian bermunculan. Spirit dari keheningan mewadahi dunia energi dan materi, beserta konsep dan gagasannya.

Mistikisme, baik di Barat maupun Timur, berusaha mengalami kesatuan dari segala-sesuatunya, berusaha mencarinya dibalik keanekaragaman manifestasi konsep dan gagasan di dunia yang dianggap hanya sebuah ilusi. Untuk membedakan *domain* / wilayah Mistikisme dengan Teologi, Psikologi, Biologi dan Fisika, Ken Wilber (2001, h. 14) memberikan ilustrasi yang bagus yang dia beri nama "*Great Chain of Being*". Pada diagram tersebut *soul* dibedakan dengan spirit karena pada *soul* masih ada dualitas subyek-obyek. Pada tingkatan *soul*, *soul* dan spirit bisa ada bersama. Namun pada tingkatan spirit, *soul* menyatu dengan spirit dalam kondisi *gnosis*, *nirvikalpa samadhi*, *satori*, tanpa batasan. Transedensi bergerak dari materi ke kehidupan, lalu ke

kesadaran, ke jiwa / *soul*, dan akhirnya ke spirit. Dan spirit meliputi dan mengatasi segalanya, imanen dan transeden.

Diagram 2. **Great Chain of Being**



Sumber: Wilber (2001, h. 14)

Pengalaman *Self Transcendence*: Mencapai Kesadaran Tuhan

Kesadaran atau *mind* terkait dengan tubuh fisik / *body*, dan bersama dengan *soul* merupakan trinitas (*body, mind & soul*) inkarnasi dari Spirit / Tuhan / Tao yang tak terbatas dan tak terdefinisikan. Karena kesadaran terkait dan merupakan bagian dari tubuh fisik, maka tak mungkin mengalami Kesadaran Tuhan / Spirit dengan kesadaran / *mind*. Namun transedensi dari ego dapat terjadi ketika seseorang menyadari dan memahami bahwa dirinya merupakan bagian tak terpisahkan dari manusia lain, makhluk hidup lain, alam semesta, dan Tuhan. Pengalaman dalam kehidupan sehari-hari dapat mengarahkan pemahaman dan kesadaran diri ke arah transeden.

Ketika saya mempelajari ekologi, saya menyadari bahwa air yang saya minum berasal dari sumber air dari dalam tanah yang mungkin berasal dari air seni orang lain atau dari saya sendiri. Jadi air dalam tubuh saya sama dengan air yang ada dalam tubuh orang lain, air tanah, air hujan air sungai, air laut. Demikian pula buah dan sayur yang saya makan dan berubah menjadi komponen tubuh saya berasal dari tanaman yang menyerap nutrisi tanah yang mungkin berasal dari pembusukan buangan berbagai makhluk hidup, manusia

dan hewan. Jadi komponen tubuh saya sama asalnya dengan komponen tubuh manusia lain, makhluk hidup lain, satu asal-muasalnya. Ekologi membuat saya menyadari bahwa saya adalah bagian tak terpisahkan dari kesatuan ekosistem yang lebih besar.

Kemudian saya mempelajari biologi dan mendapatkan bahwa saya berasal dari sel telur dan sperma yang bersatu, lalu membelah diri dari satu sel menjadi dua, empat, delapan, enam belas dan seterusnya sehingga lahir sebagai bayi. Dari bayi sampai sekarang di usia enam puluh satu tahun, rambut saya sudah berganti beberapa ratus atau beribu kali, juga kulit saya, kuku saya, bahkan otot dan tulang sayapun sudah berganti dengan sel-sel baru, minimal seluruh tubuh saya sudah tiga kali ganti atau mati. Dari yang dulunya berbentuk bayi tiga kilogram, tubuh saya berubah menjadi remaja yang gagah atau cantik, lalu menjadi tua dan peot. Hal ini membuat saya berpikir bahwa saya bukan tubuh fisik saya. Walaupun tubuh saya berubah terus, saya tetap saya. Saya mengamati bahwa masyarakat juga mengerti tentang hal ini sehingga ketika mereka berhadapan dengan seseorang yang baru saja meninggal, mereka bilang "dia sudah tiada", padahal tubuh fisiknya masih tergeletak didepan mereka. Saya menjadi sadar, atau mungkin semua orang juga menyadari bahwa mereka bukan tubuh fisik. Lalu apakah saya? Jiwa? Roh? Spirit?

Penasaran karena tidak menemukan diri saya di tubuh fisik dan proses biologis yang selalu merubahnya, maka saya mempelajari fisika kuantum, materi yang lebih kecil dari atom, yaitu proton dan elektron. Barangkali saya bisa menemukan jati diri saya disana. Ternyata pada tanggal 4 Juli 2012 Para Ilmuwan di *the European Organisation for Nuclear Research (CERN)* menyatakan bahwa mereka telah menemukan partikel Higgs Boson, partikel teoritis yang menjadi kunci pemahaman semua materi yang dijuluki *God Particle* karena merupakan bahan dasar dari seluruh materi di alam semesta, cikal-bakal proton dan elektron. Ruang kosong yang dulu dikenal sebagai ruang hampa udara, kosong melompong yang mendominasi 95% isi alam semesta, ternyata berisi sesuatu yang tak kasat mata, bukan materi, tapi hanya vibrasi. Bahkan vibrasi inilah yang menjadi cikal bakal elektron dan proton sehingga disebut sebagai vibrasi potensialitas, karena berpotensi untuk menjadi partikel elektron, proton dan molekul, membentuk dunia fisik. Jadi di dunia kuantum, alam semesta digambarkan sebagai *quantum field* yang melandasi semua realitas dan berisikan vibrasi potensialitas. Anehnya di dunia kuantum, kesadaran / pengamatan mampu mengubah bentuk elektron dari vibrasi menjadi partikel. Jadi tubuh fisik saya selain merupakan bagian tak terpisahkan dari ekosistem dan selalu berubah melalui proses biologis, ternyata sebenarnya hanya vibrasi, kosong melompong, hologram, ilusi.

Secara fisik ternyata saya hanya vibrasi, tidak padat, bahkan hanya ilusi yang diciptakan oleh kesadaran / *mind*.

Dalam kehidupan sehari-hari, ketika saya bertanya siapakah anda? Jawaban spontan yang muncul adalah menyebutkan nama panggilan, nama kecil atau nama yang tercantum di Kartu Tanda Penduduk. Tapi ada pula yang menjawab bahwa saya adalah mahasiswa, dosen, pengusaha, pastur, dokter, pengacara atau presiden. Namun nama panggilan seringkali berubah, banyak pula yang mengganti namanya. Demikian pula profesi seringkali berubah sepanjang perjalanan hidup. Jadi siapakah saya? Tentu saya bukan sekedar nama panggilan saya, bukan peran atau profesi saya, karena walaupun nama dan profesi berubah, saya sudah pension, saya masih tetap saya.

Emosi sayapun berubah sepanjang waktu. Saya pernah sedih, gembira, takut, marah, bahagia, kesepian, dan dalam berbagai emosi yang silih berganti, saya tetap saya. Jadi saya juga bukan emosi-emosi saya. Lalu apakah saya adalah pikiran, kesadaran (*mind*) saya? Tampaknya kesadaran atau pikiran sayapun berubah-ubah sepanjang hidup saya. Dulu saya pikir saya bodoh sekali, sekarang saya pikir saya agak pandai. Dulu ketika belum kuliah di jurusan arsitektur, saya pikir saya tidak akan mampu membangun rumah. Setelah lulus dan menjadi arsitek, saya yakin sekali mampu membangun rumah. Dulu saya pikir saya hanya bisa melakukan aktifitas fisik, lalu saya berkenalan dengan penyembuhan dengan tenaga dalam atau prana atau chi, dan saya akhirnya bisa merasakan dan menyembuhkan penyakit seseorang tanpa menyentuh orang tersebut, tanpa memberikan ramuan. Bahkan saya bisa menyembuhkan seseorang yang berada di kota atau benua lain. Pikiran, kesadaran saya berubah sepanjang hidup saya. Tapi saya tetap saya. Jadi saya juga bukan pikiran, kinerja pikiran atau kesadaran saya.

Saya termenung, ternyata tubuh fisik yang tampaknya membatasi saya sebenarnya merupakan bagian tak terpisahkan dengan ekosistem yang lebih luas. Dan tubuh fisik saya juga tidak permanen sampai mati, selalu berubah sepanjang usia, sel-sel tubuh saya yang rusak dan mati bergantian diperbaharui. Bahkan tubuh fisik saya dari sudut pandang fisika kuantum hanyalah vibrasi, hologram yang dipicu manifestasinya dari vibrasi potensialitas yang tak terbatas ruang, yaitu *quantum field*. Potensi untuk menjadi tubuh saya ada dimana-mana. Saya bukan tubuh fisik saya, bukan nama saya, bukan peran sosial atau jabatan saya, bukan emosi saya bahkan bukan pikiran ataupun kesadaran / *mind* saya. Saya sadar, bukan panca indera yang memberi informasi melalui kesadaran kepada *soul*, melainkan *soul* yang memberi informasi pengalaman inderawi eksistensial melalui kesadaran intensional yang kreatif. Saya akhirnya mengerti bahwa saya adalah jiwa / *soul*, bagian dari spirit yang mewujud atau berinkarnasi menjadi berbagai *soul*. Ketika pikiran / kesadaran / *mind* saya berhenti berpikir, ego saya hilang, dan

yang ada hanya keheningan, damai abadi; maka saat itu saya sebagai *soul*, bersatu kembali dengan Sang Sumber, Spirit, Tuhan.⁷

Enam Tipe Transeden

Bagaimana proses mentransformasikan kesadaran ego kita sehari-hari yang melihat keterpisahan realitas fisik menjadi kesadaran dunia, kesadaran kuantum, kesadaran Tao atau Buddha yang holistik, tidak melihat keterpisahan? Bagaimana proses melepaskan diri dari eksistensi fisik ke kekosongan / ketiadaan? Dari kesadaran yang tercemar ke kemurnian? Tampaknya manusia memiliki kerinduan untuk mengalami transeden. Seperti digambarkan dalam hirarki kebutuhan Maslow, ada kebutuhan laten untuk menuju transeden, walaupun tidak semua orang berhasil mencapainya. Transeden tidak hanya eksklusif milik para mistik, banyak orang biasa yang mengalami proses dan pengalaman transeden yang mencerahkan. Pengalaman tersebut bisa muncul karena penggunaan obat / ramuan, pengalaman traumatik, pengalaman religius, perkembangan alami, pengalaman seni, atau melalui penggunaan teknik-teknik seperti meditasi. Berikut akan saya coba menelaah satu-persatu ke enam tipe proses transeden tersebut.

Penggunaan Obat atau Ramuan.

Ada yang menganggap penggunaan Obat atau Ramuan semacam alkohol dan narkoba mampu membawa pengalaman transeden. Memang obat atau ramuan atau narkotik dapat membawa seseorang ke dalam pengalaman irasional, namun ini adalah ketidak-sadaran yang tidak sehat. Proses ini merupakan jalan pintas bagi mereka yang merindukan transeden dari pengalaman sehari-hari yang menyakitkan, membosankan, menimbulkan kekosongan, menimbulkan kesepian, mengasingkan, mencemaskan, mengecewakan, memutus-asakan. Mereka ingin keluar dari jebakan kerutinan situasi yang membelenggu dan membatasi tersebut. Atau ada yang menganggap proses ini mampu memudahkan seseorang memperoleh peningkatan kesenangan duniawi yang hedonis seperti orgasme seksual.

⁷ Logika atau Pikiran semata tidaklah mencukupi untuk mengantarkan jiwa ke dunia spirit. Namun Cinta Kasih, yang memancar dari *heart*, merupakan pembuka jalan ke dunia spirit, Tuhan. Disinilah perbedaan antara "berpikir tentang Tuhan" dengan "mengalami Tuhan" dimana seseorang terlarut atau bersatu dalam realitas Tuhan.

Namun proses transeden dengan penggunaan obat atau ramuan menghasilkan transeden ke alam bawah, bukan transeden mendekati Tuhan seperti pengalaman mistis. Jadi proses ini bukannya memunculkan pengalaman mistis yang membebaskan, sebaliknya malah menimbulkan kebingungan serta ketergantungan yang memperbudak dan menjerumuskan.

Pengalaman Traumatik.

Pengalaman traumatik seperti *Near Death Experience* (NDE), atau sering kita kenal dengan istilah mati suri, sering memberikan dampak perubahan kepribadian yang dramatis, diikuti perubahan kepercayaan dan nilai-nilai. Pengalaman misterius ini terjadi pada berbagai budaya masyarakat, juga sejak jaman dulu. Beberapa kejadian NDE awal diketahui telah terjadi pada orang-orang Mesir Kuno dan Yunani. Tahun 1975, Dr. Raymond Moody menulis buku "*Life After Life*" yang menjadi eksplorasi klasik terhadap kehidupan setelah kematian. Penelitian terbaru tentang NDE menunjukkan bahwa NDE terjadi ketika fungsi fisik berhenti, koma atau bahkan tidak ada dan seseorang telah dinyatakan mati. Hal ini menarik karena cedera fisik berat atau kematian fisik menyebabkan berkurangnya atau berhentinya kemampuan perseptual, hilangnya kesadaran. Namun, laporan dari orang-orang yang mengalami NDE menunjukkan sebaliknya. Ketika mengalami NDE ternyata kemampuan perseptual seseorang dapat terus berlangsung walaupun fungsi tubuh fisiknya tidak terdeteksi, bahkan dinyatakan mati.

Pengalaman NDE memiliki pola yang sama, yang sering dilaporkan adalah perjalanan melalui terowongan dengan kecepatan tinggi, melihat adegan dunia yang indah, melihat cahaya terang, lorong, gerbang. Cahaya supranatural yang mereka jumpai terasa hangat, penuh kasih, dan menerima. Ada juga peristiwa *Out of Body Experience* (OBE) dalam NDE. Mereka yang mengalami OBE sering melihat dirinya keluar dari tubuh fisiknya, berada di atas atau di samping tubuhnya, melihat tubuh fisiknya terbaring. Cerita orang-orang yang mati suri pada umumnya seperti berikut:

"Seseorang meninggal. Dia mendengar dokter menyatakan bahwa dia sudah meninggal. Dia mulai mendengar suara-suara bising, dan dia merasa diri dia bergerak cepat melalui lorong gelap. Kemudian tiba-tiba dia mendapatkan dirinya berada di luar tubuh fisiknya, tapi masih disekitarnya dan bisa melihat tubuh fisiknya dari jauh. Dia melihat orang-orang berusaha membangunkannya. Sesaat kemudian dia menyadari situasi yang aneh tersebut; dia masih punya tubuh, tapi berbeda dengan tubuh fisik yang dia tinggalkan.

Beberapa "roh" saudara atau teman-temannya yang telah meninggal mendatanginya. Sebuah Mahluk Cahaya yang hangat muncul dihadapannya, seakan bertanya dan membuatnya mengevaluasi hidupnya. Mahluk Cahaya tersebut membantunya menunjukkan panorama rekaman kejadian-kejadian penting dalam hidupnya. Pada suatu momen, dia mencapai batas antara kehidupan di dunia fisik dan sesudahnya. Tapi dia harus kembali ke dunia fisik karena belum waktunya untuk meninggal."

Atwater dan David (2000) menunjukkan bahwa ada pengaruh kultural dan kebutuhan individual terhadap pengalaman NDE dan bagaimana cerita NDE tersebut digambarkan. Namun dari kasus-kasus yang mereka paparkan, menurut mereka cukup kuat untuk menyimpulkan adanya kehidupan setelah kematian. Pada umumnya NDE memberikan pengalaman transeden, memperluas dunia kesadaran mereka. Delapan puluh persen (80%) dari mereka yang mengalami NDE menyatakan bahwa hidup mereka berubah setelahnya. Mereka punya semangat baru dan lebih spiritual. Selain mengalami perubahan psikologis, mereka juga mengalami perubahan fisik yang tak pernah mereka alami sebelumnya.

Tapi proses NDE ini bukan teknik transeden yang patut dicoba, karena dalam bukunya "*Life at Death*", Dr. Kenneth Ring (1980) menganalisa 24 orang yang mencoba bunuh diri dan ternyata tidak seorangpun melaporkan pengalaman lewat lorong dan melihat cahaya terang yang hangat dan membuat nyaman, atau ketemu orang-orang yang mereka cintai yang telah meninggal, serta mengalami transeden kealam surgawi. Yang terjadi pada pengalaman bunuh diri hingga hampir mati memang ada perasaan lega atau damai dan diikuti perasaan terlepas dari tubuh, namun walaupun itu terjadi akan diakhiri dengan perasaan bingung terbawa keruang gelap lalu kesadaran hilang lagi. Pengalaman NDE terputus, tidak selesai pada mereka yang bunuh diri.

Selain NDE, ada pengalaman "traumatis" lain yang juga menimbulkan transeden yaitu pengalaman para astronaut di angkasa. Frank White yang menginterview beberapa astronaut, mendapatkan bahwa mereka mengalami "pengalaman yang benar-benar transformatif yang melibatkan perasaan kekaguman, kesatuan dengan alam, transeden, *universal brotherhood*" (Vakoch, 2012, h. 29). Mereka yang mengamati bumi dari ruang angkasa melaporkan bahwa mereka mendapatkan pengalaman emosional yang sangat mendalam yang merubah cara pandang mereka terhadap dunia. Mereka kembali ke bumi dengan tujuan hidup yang baru.

Pengalaman Religi.

Kegiatan ritual keagamaan tertentu juga menghasilkan transeden. Misalnya ritual karismatik di gereja Kristen (Pentakosta) dimana umat mendapatkan pengalaman religious yang disebut menerima "Karunia Roh" dan "berbahasa Roh"⁸ Pengalaman tersebut menghubungkan seseorang dengan Tuhannya dan memberikan perasaan bahagia, terberkati. Mereka yang mengalaminya memperoleh bukti tentang kebenaran agama dan Alkitabnya. Jika pengalaman anda tidak menunjuk pada Tuhan sesuai agama mereka atau tidak sesuai dengan Alkitab mereka (seperti penafsiran para pendetanya), maka pengalaman tersebut dianggap *delusive* atau dari kuasa gelap. Karismatik merupakan sebuah istilah yang dipakai untuk mendeskripsikan kelompok Kristiani yang percaya bahwa manifestasi Roh Kudus tersebut juga bisa terjadi dan seharusnya dipraktekkan sebagai pengalaman pribadi oleh setiap *orang-orang percaya* pada masa sekarang ini.

Perkembangan Alami.

Manusia kadang-kadang memperoleh pengalaman spiritual entah dalam konteks religious atau bukan. Pengalaman tersebut menunjuk pada realitas ilahi yang mengatasi dogma-dogma agama. Dengan berkembangnya transeden, seseorang melihat kehidupan secara lebih positif, dapat menikmati hal-hal kecil dan lebih tidak materialistik, lebih stabil emosinya, lebih mampu mengatasi kesedihan, serta lebih mengasihi dan peduli terhadap orang-orang lain. Setelah mendapatkan pengalaman tersebut, orang mungkin memilih untuk bergabung dengan kelompok agama tertentu, atau mungkin orang tersebut malah menjadi ragu untuk bergabung dengan agama tertentu karena agama tersebut mengklaim sebagai yang paling benar. Atau kehidupan spiritual mereka menjadi eklektik, misal mengkombinasikan agama Kristen dengan meditasi Buddha, mereka bergeser dari konsep Tuhan dalam agama tertentu ke konsep Tuhan yang lebih transeden, lebih percaya pada konsep inkarnasi dari pada konsep Neraka / Surga. Proses transeden yang berjalan

⁸ Bahasa Roh / Glossolalia" adalah suatu pengucapan atau pengungkapan yang lancar dengan suku-suku kata dan kata-kata yang tidak dapat dipahami secara langsung dalam bahasa daerah pendengar di lingkungan tersebut, yang biasanya terjadi pada kegiatan ritual agama. Bahasa yang diucapkan tersebut berupa bahasa asing dari daerah lain, yang tidak lazim digunakan oleh pembicara dan pendengarnya, dengan suku-suku kata yang tampak tidak berarti, atau sebagai "bahasa mistis" yang tidak dikenal namun mereka menganggapnya sebagai "bahasa suci".

alami berlangsung secara bertahap tanpa perubahan drastis akibat pengalaman traumatis.

Erikson melihat bahwa proses transeden berkembang sejalan dengan semakin bertambahnya usia seseorang dan mencapai tahap baru pada usia lanjut; "mendapatkan kembali kemampuan yang hilang seperti kemampuan bermain, bergembira, bernyanyi dan mengatasi ketakutan akan kematian" (Erikson & Erikson, 1997, p. 127). Erikson melihat bahwa transeden merupakan response terhadap "kehilangan-kehilangan" di usia lanjut yang membuat mereka melihat kembali tahapan-tahapan kehidupan dengan perspektif yang berbeda dan memperoleh pemahaman baru terhadap diri sendiri, orang-orang lain dan makna kehidupan. Jadi secara alami, transeden merupakan proses mengatasi keterbatasan-keterbatasan yang muncul dalam perjalanan waktu (keterbatasan dari budaya, adat-istiadat, tuntutan diri sendiri dan orang lain, kecemasan, ketakutan dan ketergantungan) dan berkembangnya kesadaran akan kesatuannya dengan makhluk hidup lain, alam dan Tuhan, kesadaran akan kesakralan atau dunia metafisik (Erikson & Erikson, 1997).

Pengalaman Seni.

Peneliti di bidang paranormal mendapati bahwa para seniman memiliki kapasitas tinggi dalam kemampuan psikik dan intuitif. Hal ini terkait dengan proses produksi seni yang sering di gambarkan dengan istilah disosiasi⁹. Misalnya proses dimana si seniman terlarut dalam pekerjaannya sehingga pekerjaannya yang berbicara kepadanya, seolah ada yang membisiki atau memberi gagasan / visi (Stiles, 1999, h. 52). Kondisi dimana seniman memasuki kesadaran ganda sehingga memiliki akses pada dua pengalaman sekaligus secara bersamaan, ini disebut kondisi *trance*. Dalam kondisi *trance*, seniman sadar akan dunia fisik dimana dia berada saat ini, namun pada saat yang bersamaan dia juga mengalami berada di dunia lain, ruang psikik. Hanya orang-orang yang telah dipersiapkan dengan ritual fisik dan disiplin mental, mampu mendapatkan akses kedalam kondisi *trance* tersebut.

Atlit yang baik dapat memasuki kondisi kesadaran tubuh dimana gerakan yang tepat terjadi dengan sendirinya, tanpa usaha, tanpa intervensi dari kemauan sadar. Pada tahun 1990, saya mendapat kesempatan untuk belajar bela-diri "otomatis" atau bela-diri "elektrik" atau lebih tepat bela-diri *trance*. Prosesnya, setelah latihan meditasi, latihan penyaluran energi, latihan

⁹ Disosiasi adalah proses mental yang menyebabkan hilangnya keterhubungan antara pikiran, memori dan identitas seseorang.

merasakan kecenderungan gerakan tubuh yang dipicu oleh aliran energi dan membiarkan tangan, kaki, tubuh bergerak sendiri mengikuti dorongan energi ini. Kemudian dimulai latihan untuk "pertandingan" beladiri dengan cara "mensugestikan" pada diri sendiri bahwa jika diserang, maka tubuh akan bereaksi bergerak menangkis dan menghindar dengan sendirinya. Ketika mengalami bergerak "sendiri" secara otomatis / reflex untuk pertama-kalinya, saya sangat heran dan takjub dengan kejadian tersebut dan penasaran terhadap proses *trance* yang terjadi tersebut. Saya mencoba mencari literatur yang dapat menjelaskan proses tersebut dan mendapatkan penjelasan bahwa memang begitulah proses *trance* terjadi.

Dalam buku novel tentang Miyamoto Musashi (1584–1645), seorang tokoh samurai legendaris, diceritakan bahwa Musashi mencari kesempurnaan ilmu samurai dan kesadaran sehingga pada puncak ilmunya, ketika bertanding, ia merasa menjadi satu dengan samurainya dan menjadi satu dengan musuhnya. Dalam kondisi *trance* tersebut ia dapat "menangkap" pikiran lawannya sehingga ketika lawannya berpikir akan menyerang kepalanya, informasi tersebut sudah tertangkap oleh "kesadaran" Musashi sebelum lawannya bergerak, sehingga Musashi sudah "otomatis" bergerak menghindar dan menyerang balik lawannya secara intuitif.

Para penari pun ketika menari mengalami *trance*, mereka menyatu dengan tariannya sehingga penari menjadi tarian itu sendiri. Para seniman, setelah mempelajari teknik seninya, mereka berlatih mengembangkan ketrampilannya sampai pada taraf dimana akhirnya menyatu dengan karyanya dan berkarya dalam kondisi *trance*; dalam kesadaran penuh membiarkan kesadaran universal (transeden) menggerakkan dirinya secara intuitif mewujudkan karyanya.

Ketika saya menerapkan teknik *trance* tersebut pada seni penyembuhan dengan tenaga prana / chi, maka saya merasakan tangan saya bergerak sendiri menuju bagian tubuh pasien yang sakit. Dalam kondisi sepenuhnya sadar, saya membiarkan kesadaran universal menggerakkan tangan saya menuju bagian tubuh pasien yang berpenyakit dan menyalurkan energi prana kebagian tersebut.

Dalam dunia seni, karya seni merupakan materialisasi realitas imajiner subyektif intuitif. Imajinasi merupakan penggerak energi kehidupan / prana / chi. Sebaliknya energi kehidupan merupakan kekuatan tersembunyi dibalik simbol, *archetype*, *metaphor*, fantasi dan imajinasi. Dan imajinasi kita bukanlah milik pikiran / kesadaran kita, melainkan berasal dari "dunia *unconscious* bersama (*unconscious shared field*)", yaitu dari *soul* dan spirit yang menginspirasi kesadaran kita. Jadi imajinasi adalah aktifitas dari *soul*. Setiap momen kreatif adalah proses transeden inspiratif yang terlatih melalui

proses belajar yang lama dimana seniman belajar mengamati, mempelajari, menghayati, merasakan dan akhirnya menyatu penuh cinta dengan obyek atau karya seninya yang merupakan imaji dari *soulnya*. Dalam momen kreatif tersebut, seniman mengalami transeden, masuk kealam *unconscious*, mendapatkan *archetype* untuk diekspresikan dalam dunia materi. Hidup dalam dunia seni adalah hidup menyatu / melebur secara sadar kedalam realitas estetik, imaji spiritual. Jadi ketika seniman mencapai *trance* dalam proses kreatifnya, kita dapat mengatakan bahwa Tuhan mengungkapkan diriNya melalui pengalaman *trance* / transeden tersebut. Dalam proses *trance* / transeden, seniman juga mengalami ekstasi seperti halnya yang dialami oleh para mistik. Kebanyakan mistik menyatakan bahwa pengalaman ekstasi dalam transeden terkait dengan bersatunya mereka dengan Tuhan yang tak terbatas.

Manusia memiliki kapasitas untuk menciptakan atau mengalami transeden melalui kegiatan seni, atau sekedar mengamati dan mengapresiasi kehidupan. Ini bukan kemampuan "supernatural", melainkan kemampuan bawaan *soul* kita; kemampuan sederhana untuk mengapresiasi momen-momen kehidupan yang indah.

Penggunaan Meditasi sebagai Teknik Pengembangan *Self-Transendence*.

Kata meditasi berasal dari bahasa Latin "meditari" yang berarti memikirkan, refleksi. Meditasi kini diartikan sebagai kegiatan dimana seseorang melatih kesadarannya, baik dalam rangka memperoleh suatu manfaat seperti relaksasi, membangun energi (prana / chi), mengembangkan perasaan - cinta-kasih, kesabaran, kemurahan-hati, pengampunan -, atau sekedar membuat kesadaran mengenali isi kesadaran tersebut dan mampu konsentrasi pada suatu fokus secara terus-menerus, sehingga orang tersebut akhirnya mampu menikmati perasaan positif yang tak tergoyahkan ketika beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika meditasi, anda membuat diri anda tenang lalu melepaskan kesadaran anda dari stimuli lingkungan sekitar, masuk ke dalam diri anda, jiwa anda, dan menyatu dengan alam semesta, menerima informasi dari alam semesta atau dari dunia spirit. Anda transeden, tidak lagi fokus pada tubuh fisik anda dan dunia fisik. Dan pada akhirnya anda benar-benar menyatu dengan alam semesta, kesadaran universal serta aliran energi prana / chi yang membentuk kehidupan. Jadi meditasi merupakan teknik pengembangan ST.

Teknik meditasi ini telah digunakan selama ribuan tahun oleh umat Kristen, Yahudi, Buddha, Hindu dan Tao sebagai cara untuk terhubung dengan

spirit, *soul* dan makhluk hidup lainnya, cara untuk menempatkan kesadaran individu pada kesadaran kolektif dan memahaminya. Mereka memiliki teknik yang berbeda-beda. Berdoa dalam berbagai agama merupakan salah satu bentuk teknik meditasi. Doa dapat memberikan manfaat seperti yang diberikan oleh meditasi dan *mindfulness*. Perenungan dan refleksi juga merupakan bentuk meditasi, pengulangan pengucapan mantra mampu memberikan ketenangan. Diam, menghentikan diskusi pikiran, berhenti berpikir, mencapai ketenangan, keheningan adalah ciri meditasi.

Meditasi dan *mindfulness* kini diajarkan dan dipraktikkan di dalam rumah-tangga, rumah-sakit, tempat kebugaran, sekolah-sekolah, bahkan di penjara-penjara. Dimanapun meditasi dipraktikkan, entah di rumah, gereja, kuil, atau di alam bebas, ia akan mengembangkan cinta-kasih dan kemanusiaan, serta merupakan cara efektif untuk meningkatkan kesehatan. Meditasi berpotensi menyembuhkan penyakit-penyakit ringan maupun berat seperti kanker. Selain untuk kesehatan, teknik meditasi juga digunakan dalam *dowsing*, *mediumship*, *remote viewing*, dan olah raga (taichi, yoga).

Meditasi adalah dasar dari semua eksplorasi kesadaran. Anda dapat melakukan meditasi dalam keheningan atau dengan bantuan musik yang menenangkan dan menciptakan relaksasi. Anda dapat menemukan banyak musik untuk mengiringi meditasi dan video bimbingan meditasi di internet / *youtube*. Sekali lagi, banyak teknik-teknik meditasi yang dapat membawa anda ke kondisi transeden; bisa jadi dengan duduk dibawah pohon di alam terbuka dengan suara-suara alam, atau duduk mengatur nafas dan menyadari pikiran anda didalam ruangan tertutup bebas dari gangguan eksternal, atau membaca mantra dan doa, atau dengan olah raga (yoga, taichi, chikung), menari, melukis, berjalan, bahkan dengan berbaring sampai anda tertidur. Anda bisa mencoba dan menemukan yang paling cocok dengan diri anda. Kini meditasi telah ikut membawa perubahan revolusioner di bidang kesehatan, pendidikan, dan kebudayaan. Dan karena fenomena transeden memberikan kesadaran universal mengatasi kesadaran ego, maka meditasi memberikan pembebasan dari belenggu dimensi fisik, memberikan pengalaman mistis, memberikan pencerahan, *samadhi*, *satori*, *kenshō*.

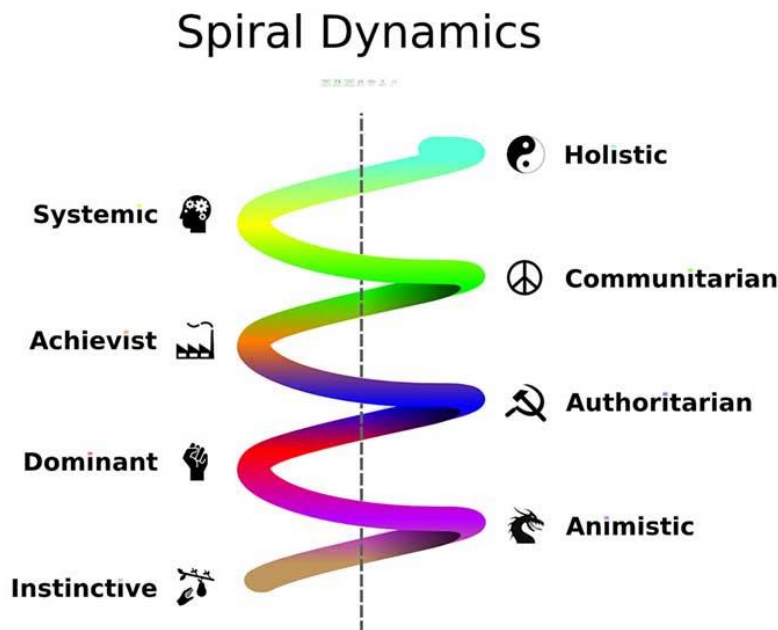
Self-Transcendence dalam evolusi kesadaran manusia

Seperti yang digambarkan oleh Maslow pada hirarki kebutuhan manusia (Gambar 2), tampaknya sejalan dengan perjalanan usia dalam hidupnya, manusia akan semakin mencari pengalaman transeden. Saya melihat sejarah dan menyimpulkan bahwa dalam proses perkembangan peradaban, kini

jumlah dan proporsi manusia yang mempelajari dan mengalami proses transeden juga semakin banyak. Jika dahulu kegiatan dan kemampuan spiritual / transeden dianggap hanya menjadi milik elit para nabi, para raja sakti, pendeta suci, *shamans*, *witch*, dan dukun sakti; maka sekarang dengan tersebar luasnya teknik-teknik meditasi di media informasi dan komunikasi, terutama internet, maka manusia kebanyakan memiliki akses untuk mempelajari dan mempraktekannya. Jika diproyeksikan kemasa depan, evolusi kehidupan dan perkembangan manusia tampaknya akan mengarah ke proses transeden.

Ken Wilber menggunakan ilustrasi *Spiral dynamics* sebagai model tahapan perkembangan manusia. Ada 8 tahapan perkembangan manusia yang dia gambarkan dengan warna-warna dari *Beige* sampai dengan *Turquoise* (lihat Gambar 4).

Gambar 4.



Sumber: Wilber (2001a)

Ken Wilber mengembangkan *Spiral Dynamics* yang di bangun oleh Don E. Beck and Cristopher Cowan berdasarkan karya penelitian psikolog Clare W. Graves. *Spiral Dynamics* melihat manusia berkembang melalui 8 tingkat gelombang kesadaran. Enam tingkatan pertama adalah "*subsistence levels*", kemudian terjadi pergeseran revolusioner dalam kesadaran, yaitu munculnya "*being levels*". Berikut ini adalah diskripsi singkat ke delapan gelombang

kesadaran berikut proporsi penduduk pada tiap gelombang serta kekuatan sosial yang dimilikinya.

1. **Beige: Survival, Archaic-Instinctual.** Tingkat survival dasar; makan, minum, kehangatan, seks, dan keamanan menjadi prioritas. Menggunakan kebiasaan dan insting hanya untuk bertahan hidup dan kelangsungan kehidupan. Kesadaran diri baru terbangun.
Ditemukan pada: Masyarakat awal, bayi yang baru lahir, lansia, penderita Alzheimer, orang yang sakit jiwa, masyarakat yang kelaparan. Kira-kira 0.1% dari penduduk dewasa, dengan kekuatan 0%.
2. **Purple: Magical-Animistic.** Pola pikir animisme; spirit magis, baik dan buruk, secara berkelompok memberkati, mengutuk, dan membuat guna-guna untuk menentukan peristiwa. Ada dalam suku-suku tribal. Spirit nenek moyang hadir mengikat suku. Keluarga dan garis keturunan membentuk jaringan politik. Terlihat seolah "holistik" namun sebenarnya atomistik.
Ditemukan pada: Penganut kepercayaan pada voodoo, sumpah darah, jimat keberuntungan, ritual keluarga, kepercayaan magik dan tahayul; Contoh: geng, suporter team sepak-bola. Jumlah 10% dari penduduk, dengan kekuatan 1%.
3. **Red: Power Gods, Egosentrik.** Pertama muncul sebagai seseorang yang berbeda dalam suku; *powerful, impulsive, egocentric, heroic*. Adanya dewa-dewi, makhluk yang *powerful*, berkuasa. Raja dan bangsawan yang melindungi rakyat yang menurut dan bekerja. Dunia adalah hutan penuh ancaman dan predator. Mengalahkan, mendominasi; menikmati diri sendiri tanpa penyesalan; hidup saat ini dan disini.
Ditemukan pada: jiwa remaja yang memberontak, mentalitas perintis, kerajaan feodal, kisah-kisah pahlawan, pemimpin geng, *New-Age narcissism*. Jumlah 20% dari penduduk, dengan kekuatan 5%.
4. **Blue: Mythic Order, Authoritarian.** Kehidupan memiliki makna, arah, dan tujuan, dengan kinerja yang ditentukan oleh seseorang yang sangat berkuasa / diktator atau Tatanan. Tatanan yang "benar" ini memaksakan suatu aturan yang absolut tentang yang baik dan benar atau salah. Melanggar aturan memiliki dampak yang berat. Mengikuti aturan akan menghasilkan pahala. Dasar bagi negara kuno. Hirarki sosial yang kaku; paternalistik; hanya ada satu cara yang benar dan hanya ada satu cara pikir untuk semua hal. Hukum dan tatanan; mengendalikan melalui rasa bersalah; kepercayaan fundamentalis; taat kepada yang berkuasa; sangat konvensional dan konformis. Seringkali berupa tatanan *religious* atau *mythic*, tapi bisa saja sekular or atheis.

Ditemukan pada: Puritan di Amerika, Kong Hu Cu di China, Disiplin orang Singapore, totalitarianisme, agama fundamentalis, Pramuka, patriotisme. Jumlah 40% dari penduduk, dengan kekuatan 30%.

5. **Orange: Rasional, Scientific Achievement.** Pada gelombang ini, kesadaran diri terlepas dari mentalitas kelompok dari autoritarian, kebenaran dan makna dicari dalam pengertian individualistik, hipotetis-deduktif, eksperimental, obyektif, mekanistik, operasional-saintifik. Dunia adalah rasional seperti mesin dengan hukum alam yang dapat dipelajari, dikuasai, dan dimanipulasi untuk tujuan seseorang. Sangat berorientasi pada prestasi, terutama untuk perolehan materialistik. Sains mengatur politik, ekonomi, dan kehidupan manusia. Penguasaan pasar; manipulasi sumberdaya bumi untuk kepentingan seseorang. Dasar bagi negara korporasi.

Ditemukan pada: *Wall Street*, kelompok menengah di dunia, industri kosmetik, pemburu *trophy*, kolonialisme, Perang Dingin, industri *fashion*, materialisme, humanisme sekular, kompetisi liberal. Jumlah 30% dari penduduk, dengan kekuatan 50%

6. **Green: Egalitarian, The Sensitive Self.** Rasionalitas individu yang dingin mulai digantikan dengan pemikiran jaringan yang hangat. Komunitas, ikatan manusia, sensitifitas ekologi, dan *networking*. Spirit manusia harus dibebaskan dari keserakahan, dogma, dan mekanistik; perasaan dan kepedulian menggantikan rasionalitas dingin; memelihara bumi dan kehidupan. Menentang hirarki; membentuk ikatan dan jaringan lateral. Kesadaran diri yang bisa melebur / relational. Penekanan pada dialog, relasi. Bebas memilih afiliasi berdasarkan kesamaan sentimen. Pengambilan keputusan melalui rekonsiliasi dan konsensus. Penyegaran spiritualitas, membawa harmoni, memperkaya potensi manusia. Egalitarian, anti-hierarki, nilai-pluralistik, realita sebagai konstruksi sosial, diversitas, multikulturalisme, sistem nilai relativistik; Subjektif, pemikiran-nonlinear; afektif hangat, sensitif, dan peduli pada bumi dan semua penghuninya.

Ditemukan pada: *Deep ecology*, postmodernisme, psikologi humanistik, teologi pembebasan, *Greenpeace*, penyayang binatang, post-kolonialisme, Foucault/Derrida, isu hak azasi manusia, ekopsikologi. Jumlah 10% dari penduduk, dengan kekuatan 15%.

Setiap gelombang transeden yang berada diatas mencakup gelombang yang mendahuluinya. Eksistensi tiap gelombang merupakan pondasi bagi gelombang berikutnya. Tiap gelombang dapat diaktifkan kembali ketika lingkungan atau situasi membutuhkannya. Masyarakat atau orang-orang pada gelombang yang diatas dapat mencakup lebih banyak sudut pandang daripada mereka yang berada pada gelombang dibawahnya. Dengan tercapainya gelombang keenam, kesadaran manusia mengalami lompatan kuantum menuju lapisan kedua kesadaran dimana seseorang mampu berpikir

baik vertikal maupun horizontal, menggunakan hirarki dan heterarki (*ranking and linking*). Untuk pertama kalinya seseorang dengan jelas menangkap keseluruhan spektrum pengembangan internal, sehingga melihat bahwa setiap gelombang adalah penting untuk kesehatan dari keseluruhan spiral.

Namun pada gelombang-gelombang satu sampai enam, orang tidak mengapresiasi keberadaan cara pandang pada gelombang yang lain. Masing-masing berpikir bahwa cara pandangnya yang paling benar dan bereaksi negatif jika ditentang. Tatanan Blue-Autoritarian tak suka dengan Egosentrik-Red yang impulsive, atau dengan Individualis-Orange. Sebaliknya Individualis-Orange berpikir Blue-Autoritarian adalah pemerias dan Egalitarian-Green terlalu lemah. Egalitarian-Green juga belum bisa menangkap nilai dari masing-masing gelombang.

Dengan dimulainya gelombang ke tujuh, kesadaran orang mulai dapat mengapresiasi perlunya peran berbagai gelombang yang ada. Gelombang ini menerima sistem yang terpisah-pisah dan memasukkan serta mengintegrasikan mereka. Pada kesadaran tingkat kedua ini, pola pikir bergerak dari pluralisme ke integralisme, dari relativisme ke holisme.

7. **Yellow: Integrative.** Dunia adalah keterkaitan rangkaian sistem, ada sistem hirarkis, ada yang tidak hirarkis. Gelombang ini menghargai baik spontanitas dan kesempurnaan, egalitarian dan meritokrasi. Pemikiran *Yellow* melihat bahwa kehidupan adalah sebuah kaleidoskop. Fleksibilitas, spontanitas, dan fungsionalitas memiliki prioritas tertinggi. Perbedaan dan pluralitas dapat diintegrasikan kedalam saling-ketergantungan alami. Egalitarianisme dilengkapi ranking alami dan kehebatan seseorang. Pemerintahan yang baik memfasilitasi munculnya entitas yang semakin meningkat kompleksitasnya. Jumlah 1% dari penduduk, dengan kekuatan 5%.
8. **Turquoise: Holistic.** Sistem holistik universal, holons/waves dari energi integratif; menyatukan *feeling* dengan pengetahuan; Tatanan Universal, tidak berdasarkan pada aturan eksternal (blue) atau ikatan kelompok (*green*). Dimungkinkan suatu "*grand unification*" [*theory of everything*]. Seringkali disertai munculnya spiritualitas baru. Pemikiran *Turquoise* menggunakan keseluruhan spiral; melihat interaksi; mendeteksi harmoni, kekuatan mistik, dan aliran *pervasive* yang menembus semua organisasi. Jumlah 0.1% dari penduduk, dengan kekuatan 1%.

Jumlah orang pada kesadaran tingkat kedua ini kurang dari 2 persen. Jadi sangat langka karena mereka adalah ujung tombak evolusi kolektif manusia. Beberapa contoh yang ada antara lain: Teilhard de Chardin, *universal systems thinking*, teori integral-holistik, pluralitas dan integrasi

Gandhi dan Mandela. Keberadaan mereka akan bertambah banyak dimasa mendatang...

Jika Maslow menggambarkan perkembangan seseorang atau evolusi dalam hidupnya menuju transeden dipuncak siklus hidupnya, maka Ken Wilber memberikan gambaran evolusi kesadaran umat manusia menuju ke level yang semakin transeden. Ada perkembangan kemampuan manusia sejalan dengan proses transeden, antara lain kemampuan-psikik; penyembuhan, kreatifitas, intuisi. Namun jika seseorang menunjukkan minat untuk mengembangkan kekuatan tersebut untuk memperkuat prestise dan kekuatan pribadi, maka dia sebenarnya belum siap untuk menggunakannya, bahkan minat tersebut bisa menjadi penghambat untuk tercapainya pencerahan.

Saya percaya bahwa bagi mereka yang fokus, secara aktif terlibat dalam evolusi dengan bekerja, berpikir, bermain dan bergerak dalam dunia fisik, perkembangan kemampuan psikik yang muncul justru mengajar kita tentang ilusi dunia fisik dan ilusi keterpisahan kita. ST membuka mata-hati akan kesatuan kita, semua mahluk hidup dan seluruh alam semesta, menyadarkan bahwa saya bukan tubuh fisik, bukan emosi, bahkan bukan kesadaran diri, melainkan spirit abadi;

I AM THAT I AM.

Tak ada yang perlu dicapai,
Tiada pencerahan yang harus dialami.
Inilah yang disebut pembebasan.
Karena saya adalah Tao,
Kebenaran,
Kehidupan.

Daftar Pustaka

- Ascott, Roy, Ed. (1999), *Reframing Consciousness: Art, Mind and Technology*, Oregon, Portland: Intellect Books.
- Atwater, P.M.H. and David H. Morgan (2000), *The Complete Idiot's Guide to Near-Death Experiences*, Indianapolis, IN: Alpha Books/Macmillan.
- Bonshek, Anna Jean and Gurden Leete (1999), "Future Present: Reaestheticising Life Through A New Technology Of Consciousness", in Ascott, Roy. Ed., *Reframing Consciousness : Art, Mind and Technology*. Intellect Books. pp. 285–290.
- Cloninger, C.Robert (2004), *Feeling Good: the science of well-being*, Oxford University Press.
- Dewynne, Dustin (2012), *Dualism vs Monism*, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Body-Mind-SOUL--Matter-Energy-SPIRIT.png>
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development*. New York: W. W. Norton and Company, Inc.
- Maslow, Abraham H. (1971), *The Farther Reaches of Human Nature*. New York, NY: Viking Press.
- McCarthy, Valerie Lander; Ling, Jiying; and Carini, Robert M., (2013), *The role of self-transcendence : a missing variable in the pursuit of successful aging?*, in *Research in Gerontological Nursing*, volume 6, number 3.
- Mitchell, Stephen (1988), *Tao Te Ching*, New York: Harper Perennial.
- Moody, Raymond, (2001), *Life After Life: the investigation of a phenomenon – survival of bodily death*, San Francisco, CA: HarperSanFrancisco.
- Ring, Kenneth (1980), *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*, New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Stiles, Kristine (1999), *Transcedence: Parallel Worlds; Representing Consciousness at the Intersection of Art, Dissociation and Multidimensional Awareness*, dalam Ascott, Roy, Ed. (1999), "Reframing Consciousness: Art, Mind and Technology", Oregon, Portland: Intellect Books.
- Thich, Nhat Hanh, 1975, *The Miracle of Mindfulness; An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston: Beacon Press.

- Vakoch, D. A. (Ed.). (2012). *Psychology of space exploration: Contemporary research in historical perspective*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Walsh, R. & Vaughan, F. (1993), "On transpersonal definitions". *Journal of Transpersonal Psychology*, 25 (2) 125-182.
- Wilber, Ken, editor, (2001), *Quantum Questions: Mystical Writings of The World's Greatest Physicists*, Boston: Shambhala.
- Wilber, Ken (2001a), *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality*, Boston: Shambhala.
- Wong, Paul T. P., (2016), *Self-Transcendence: A Paradoxical Way to Become Your Best*, *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, Volume 6, Issue 1, February 2016.