

PENGEMBANGAN KAPASITAS MANUSIA DALAM TRADISI JAWA

¹Hendro Prabowo, ²M. Fakhurrozi, ³Mahargyantari P. Dewi
Fakultas Psikologi – Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya 100 – Depok 16424

¹ndrahu@yahoo.com, ²innozzi@yahoo.com, ³ariqpanjalu@yahoo.com

ABSTRAK

Psikologi transpersonal adalah mazhab baru dalam psikologi setelah psikoanalisis, behavioristik, & humanistik. Mazhab ini lahir dari kelompok psikolog maupun profesional yang berminat pada bidang yang berkaitan dengan kapasitas dan potensialitas manusia (Sutich, 1969 dalam Tart, 1973).

Istilah transpersonal dapat berarti "beyond" the personal, di atas atau mengatasi yang personal. Atau, dapat berarti pula "across" the personal, lintas atau melintasi yang personal. Intinya transpersonal mempunyai kerangka yang jauh lebih luas dari pada yang personal. Psikologi transpersonal mempelajari bagaimana yang spiritual diekspresikan di dalam dan melalui yang personal atau transendensi dari keakuan (Adi, 2002). Psikologi transpersonal juga bersifat longgar dan menerima masukan tentang permasalahan spiritual, baik dari tradisi kebijaksanaan dunia spiritual maupun psikologi modern.. Dalam psikologi transpersonal, meditasi merupakan teknik yang banyak digunakan untuk mencapai kondisi transpersonal (Rowan, 1995) yang berkaitan pula dengan pengendalian emosi (MacGregor, 2001). Dalam tradisi Jawa, terdapat pula beberapa teknik meditasi yang dikenal dengan nama samadi dan tapa brata (Koentjaraningrat, 1994) maupun pengendalian emosi yang tercermin dalam sedulur papat lima pancer (Negoro, 1999). Tulisan ini mencoba menggali meditasi Jawa (samadi dan tapa brata) dan pengendalian emosi dalam perspektif budaya Jawa. Data digali terutama melalui naskah Arjunawiwaha (Wiryamartana, 1990) dan sumber-sumber lainnya. Hasilnya diharapkan dapat memperkuat psikologi transpersonal di Indonesia yang menekankan pada kearifan lokal.

Kata kunci: Psikologi Transpersonal, samadi, tapa brata.

1. PENDAHULUAN

Sejak awal dekade 2000-an, mulai diramaikan dengan adanya pelatihan (training seminar) yang diselenggarakan oleh konsultan asing. Pelatihan mencakup latihan meditasi, pengembangan pikiran (*mind*) dan kekuatan-kekuatan kejiwaan (*psychic powers*). Dalam pelatihan tersebut, konsep-konsep dan teknik-teknik diambil dari disiplin agama-agama Timur terutama India, Cina, dan Jepang. Namun, beberapa kalangan mengkhawatirkan keberadaan pelatihan-pelatihan tersebut. Karena selain berdampak kejiwaan, juga berdampak pada kekeluargaan dan keimanan.

Di satu sisi, kesalahpahaman beberapa kalangan terhadap fenomena tersebut makin menguat, bahkan juga di kalangan sarjana psikologi Indonesia yang diwacanakan melalui milis. Di lain pihak, pelatihan-pelatihan sejenis juga makin banyak dan beragam jumlahnya. Kebanyakan memang berasal dari luar negeri dan justru dikembangkan bukan dari kalangan psikologi. Akibatnya, kesalahpahaman di kalangan psikologi makin menguat sebagaimana diwacanakan dalam milis tersebut di atas.

Sebenarnya dalam tradisi Jawa sejak lama telah dikenal teknik-teknik meditasi. Seyogyanya produk lokal tersebut harus dihargai dan dikembangkan, buka justru mengkonsumsi produk-produk asing.

Ketiadaan informasi tentang meditasi Jawa dalam kaidah-kaidah psikologi modern diduga menjadikan tidak populernya meditasi Jawa.

Tulisan ini mencoba menggali meditasi Jawa (*samadi* dan *tapa brata*) dan pengendalian emosi cara Jawa. Data digali terutama melalui naskah Arjunawiwaha (Wiryamartana, 1990) dan sumber-sumber lainnya. Hasilnya diharapkan dapat memperkuat psikologi transpersonal di Indonesia dengan menekankan pada kearifan lokal.

2. TINJAUAN TEORITIS

Meditasi

Meditasi adalah salah satu topik yang paling banyak dibahas dalam psikologi transpersonal (Walsh & Vaughan, 1993 dalam Davis, 2004; Daniels, 2005)

Dalam psikologi transpersonal, kebanyakan meditasi bentuknya adalah melibatkan fokus perhatian pada suatu objek (seperti nafas atau kata-kata yang diucapkan pelan-pelan dan berulang-ulang) atau perhatian penuh pikiran kepada semua isi dari kesadaran (Davis, 2004).

Meditasi umumnya mengacu pada keadaan dimana tubuh secara sadar menjadi rileks dan pikiran dibiarkan menjadi tenang dan terpusat. Beberapa agama mencakup pula meditasi ritual, meskipun meditasi itu sendiri tidak harus merupakan aktivitas religius atau spiritual. Kebanyakan dari meditasi yang populer berasal dari Timur, terutama yang berasal dari tradisi meditasi Kristiani, Yahudi dan Islam (Wikipedia Encyclopedia, 2005).

Meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar (Walsh, 1983 dalam Subandi, 2002).

Menurut Walsh & Vaughan (1993 dalam Davis, 2004) meditasi adalah latihan untuk memfokuskan atau menenangkan proses-proses mental dan membantu

seorang untuk mencapai keadaan transpersonal. Menurut Tart (1993) "trans" berasal dari bahasa Latin yang sama artinya dengan *beyond* (=melewati), melewati "persona," topeng sosial, suatu *self* biasa (*the ordinary self*), yang bersifat personal.

Dengan demikian, meditasi adalah untuk meningkatkan kesadaran dengan cara pemusatan pikiran dan perhatian.

Teknik-teknik Meditasi

Beberapa teknik dalam meditasi ternyata memiliki keragaman bentuk, namun tujuan utamanya adalah dua hal, yaitu untuk mengembangkan kesadaran dan *self-transcendence*. *Self-transcendence*, menjelajahi pikiran dan identitas diri, dan mengembangkan *the sense of self* telah digunakan secara tradisional dan dilanjutkan sebagai nilai yang utama dalam psikologi transpersonal. Meditasi juga sering digunakan sebagai teknik relaksasi atau psikoterapi. Sebagian besar penelitian empiris yang telah dipublikasikan dewasa ini mencoba menjelaskan dan memvalidasi beragam pengaruh dari meditasi, baik dalam kaitannya dengan *self-regulation* maupun dalam mengembangkan kesadaran (Davis, 2004).

Menurut Ken Wilber (dalam Rowan, 1993), untuk memahami proses perkembangan psikospiritual dapat digunakan dua dimensi dimana keduanya dilakukan dengan cara yang berbeda, yaitu *eros vs thanatos* (cinta vs mati). Berdasarkan kedua dimensi tersebut Wilber membagi teknik meditasi dalam empat kuadran, yaitu *the way of form*, *the expressive way*, *the negative way*, dan *the facilitative way*.

The Way of Form dikenal sebagai meditasi konsentrasi atau absortif, yaitu beberapa cara yang melibatkan objek nyata, seperti *mantra*, *yantra* (desain simbolik), *mudra* (gerakan tangan), *bija* (afirmasi), *kasina* (permukaan atau warna), simbol (seperti naga, salib, teratai, hati, matahari).

The Expressive Way berkaitan dengan Tuhan, spirit, dan energi. Merupakan versi dari meditasi dinamis, meliputi: pernafasan kasar, gerakan cepat, nyayian keras, dan lain-

lain. Dengan cara ini seseorang mengambil sesuatu yang mengganggu, dan yang dalam bentuk meditasi lain seringkali musuh harus dikatakan dan sebagai pusat dari meditasi. Beberapa bentuk *shamatic*, metode *tantri*, dan *sufi dancing (dzikir)*, dan "berbicara di lidah" dalam gereja Charismatic.

Dengan *The Negative Way*, seseorang mencoba menyingkirkan semua bentuk, semua ekspresi. Cara kerjanya adalah *letting go*, namun dalam cara mengosongkan pikiran. Beberapa contohnya adalah Meditasi *Pantajali yoga*, latihan *zen shikan-taza*, *neti-neti* (bukan ini, bukan itu)

Dengan *The Facilitative Way*, seseorang membuka kesadaran kepada "apa yang ada di sana". Bentuk meditasi ini merupakan semua hal tentang kesaksian terhadap apapun yang terjadi, fokusnya adalah mengalir dengan apapun yang dialami, mengikutinya, dan membiarkannya. Dengan meditasi *Vipassana*, *Mahavipassana*, dan *Satipathanna*, seseorang berada pada pikiran yang penuh dari apapun yang berlalu.

Selain meditasi berdasarkan keempat kuadran menurut Wilber di atas, terdapat pula beberapa jenis "meditasi" yang lain, yaitu: imajinasi aktif (*active imagination*) dan visualisasi (Rowan, 1995).

Kesadaran dan Tingkat Kesadaran

Berkaitan dengan tingkatan kesadaran (*level of consciousness*), ada yang menyebutnya sebagai "posisi", karena sifatnya yang tidak memiliki hirarki. Gagasan bahwa spiritualitas berbeda dalam keragaman lebih menarik, seperti halnya perbedaan antara masalah otentik dan normatif dalam praktek religius. Pengalaman otentik merupakan sesuatu yang didapat seseorang dengan dirinya sendiri, tidak didapatkan dari orang lain. Sementara pengalaman normatif didapat dari upacara, hukum, ritual, dogma dan sebagainya; yang pada taraf tertentu terikat dengan kelompok agama dan kebijakan (Rowan, 1993).

Huston Smith (1976 dalam Rowan, 1993) membuat model dengan empat tingkatan: *body*, *mind*, *soul*, dan *spirit*.

Pada tingkatan *soul*, masalah simbolik dan ganda merupakan hal yang penting. Tingkat ini merupakan tingkatan yang kita temukan apabila kita benar-benar masuk ke dalam dan menerima kualitas imajinatif, sehingga banyak orang yang meletakkan imajinasi mereka sendiri sebagai sesuatu yang fantastik, menggairahkan, bahkan mungkin berbahaya. Ada perbedaan antara khayalan dan mimpi (*day dream and dream*), keduanya adalah sesuatu yang wajar dimiliki oleh siapapun. Namun kita perlu memberi perhatian khusus pada imajinasi kita, memeliharanya dan meningkatkannya dengan serius sehingga dapat mengembangkan jiwa kita dengan cara yang efektif (misalnya dengan mengingat mimpi-mimpi).

Pada tingkatan spirit penekanannya pada kesatuan (*unity*) dan meninggalkan hal-hal yang simbolis. Kedua perbedaan antara *soul* dan spirit ini penting untuk dipahami.

Adapula model dengan lima tingkatan yang meliputi ke-4 elemen Smith tersebut ditambah dengan intelektual sehingga menjadi: *body*, *mind*, *intellect*, *soul*, dan *spirit* (Rowan, 1993).

Kedua model di atas sebenarnya mirip dengan sistem Cakra Yoga yang meliputi tujuh tingkatan kesadaran (Rowan, 1993):

- a. tingkat dasar (bagian yang disebut sebagai *body*)
- b. tingkat seksual (bagian dari *body*)
- c. tingkat energi ektif (bagian ketiga dari *body*)
- d. tingkat hati (dikenal sebagai emosi)
- e. tingkat tenggorokan (komunikasi atau dikenal sebagai intelektual)
- f. tingkatan mata ketiga (tingkatan jiwa /*soul*)
- g. seribu mahkota bunga teratai (tingkat *spirit*) sebagai individu dan sebagai anggota suatu budaya

Dalam perkembangannya, teknik meditasi ternyata berkaitan dengan pengamatan terhadap gelombang otak (*brainwave*) manusia. Dalam kondisi meditasi, gelombang otak seseorang berada dalam keadaan alpha (8 – 12 Hz), yang ditandai aktivitas fisiologi seseorang yang rendah namun memiliki

tingkat kesadaran (*conscious awareness*) yang tinggi (Domash, 1975).

Adalah Electroencephalogram (EEG) yang merupakan suatu mesin yang mengukur dan merekam aktivitas otak manusia. Aktivitas EEG berkaitan dengan amplitudo dan frekuensi, dimana dalam frekuensi, EEG dapat dibedakan menjadi gelombang beta (13-30 Hz), gelombang alpha (8-13 Hz), gelombang theta (4-7 Hz), dan gelombang delta (0.5-4 Hz).

Keadaan alpha berkaitan dengan keadaan relaks dan tanpa stres. Dalam keadaan alpha, konsentrasi seseorang menjadi terpusat, karena hanya berpikir tentang satu hal pada suatu saat. Ketika seseorang berpikir dua hal secara bersamaan, maka ia tidak lagi berada dalam keadaan alpha, namun dalam keadaan beta.

Keadaan beta adalah keadaan yang sadar, atau pada saat perhatian kita terbagi. Dalam keadaan ini, seseorang menjadi sangat logis, analitis, dan aktif. Suatu keadaan untuk melakukan banyak hal dan disertai dengan stres yang bisa jadi makin menguat.

Keadaan delta adalah keadaan pada saat kita sedang tidur nyenyak tanpa mimpi. Keadaan tidur nyenyak (*deep sleep*) ini adalah keadaan penyembuhan dan peremajaan sel tubuh. Ketika sakit, seseorang tidur lebih banyak karena tubuh berusaha menyembuhkan diri sendiri.

Keadaan theta adalah keadaan dimana pikiran menjadi kreatif dan inspiratif. Kreativitas sejati dan penyembuhan yang hebat ada pada keadaan ini. Keadaan theta adalah juga keadaan dimana seseorang bermimpi yang ditandai dengan pergerakan mata yang cepat (*REM - rapid eye movement*) dan dalam keadaan tertutup.

Sampai pada bahasan tentang tingkatan kesadaran, yang belum begitu jelas adalah apa makna dari kesadaran itu sendiri?

Green (2001) mendefinisikan kesadaran (*consciousness*) sebagai persepsi yang terjaga dari objek-objek, peristiwa-peristiwa, dan waktu. Berbeda dengan kesadaran (*consciousness*) adalah bawah sadar

(*subconscious*). Bawah sadar (*subconscious*) yang kita miliki adalah pikiran tersembunyi.

Altered State of Consciousness

Altered state of consciousness (ASC) adalah koneksi antara kesadaran dan bawah sadar. Koneksi ini dengan sendirinya akan mengarah menjadi keadaan bawah sadar (Green, 2001).

Suatu *altered state of consciousness* (ASC) dapat hadir secara mendadak dalam kondisi demam, kekurangan tidur, kondisi lapar, kekurangan oksigen, pembiusan atau trauma kecelakaan. Secara intensif, ASC dapat juga dicapai melalui hipnosis, meditasi, berdoa, yoga atau dzikir. Kadang-kadang ASC juga dapat dicapai melalui penggunaan obat-obatan, racun tanaman ataupun zat psikoaktif seperti LSD, 2C-I, *peyote*, *marijuana*, *mescaline*, *datura* (*Jimson weed*), dan alkohol (Wikipedia encyclopedia, 2005).

State of consciousness dan *Altered state of consciousness* (ASC) merupakan istilah yang banyak digunakan dewasa ini. Gagasan dibalik istilah ini adalah pengenalan tentang eksistensi dari keadaan kesadaran, suatu pola atau suatu gaya pengorganisasian fungsi mental keseluruhan seseorang pada setiap saat. Pada umumnya, orang hanya mengenal dua d-ASC, yaitu ketika bermimpi dan ketika bangun hingga tidur (dikenal dengan keadaan *hypnagogic* dan *hypnopompic*) (Tart, 1975).

Masyarakat Jawa

Semula di pulau Jawa dipergunakan empat bahasa yang berbeda. Penduduk asli Ibukota Jakarta bicara dalam suatu bahasa Melayu yang disebut Melayu-Betawi. Di bagian tengah dan selatan Jawa Barat dipakai bahasa Sunda, sedangkan Jawa Timur bagian utara dan timur sudah lama dihuni imigran-imigran Madura yang tetap menggunakan bahasa mereka. Di bagian Jawa lainnya orang bicara dalam bahasa Jawa. Namun bahasa Jawa yang digunakan di dataran rendah pesisir utara Jawa Barat dari Banten Barat sampai Cirebon, cukup berbeda dari bahasa

Jawa dalam arti sebenarnya yang dijumpai di Jawa Tengah, Yogyakarta dan Jawa Timur. Yang disebut orang Jawa orang yang bahasa ibunya adalah bahasa Jawa sebenarnya. Jadi orang Jawa adalah penduduk asli bagian tengah dan timur Pulau Jawa yang berbahasa Jawa (Magnis-Suseno, 1999).

Dewasa ini, orang Jawa berdasarkan hasil sensus tahun 2000 berjumlah 83.865.742 atau 41,71% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia. Karena alasan transmigrasi dan alasan lainnya, orang Jawa saat ini tinggal dan berada di semua provinsi di Indonesia (Suryadinata dkk., 2003).

Meditasi Jawa

Meditasi dalam konteks Jawa dapat berarti: melihat ke dalam diri sendiri; mengamati, refleksi kesadaran diri sendiri; dan melepaskan diri dari pikiran atau perasaan yang berubah-ubah, membebaskan keinginan duniawi sehingga menemui jati dirinya yang murni atau asli. Ketiga hal tersebut di atas baru awal masuk ke alam meditasi, karena kelanjutan meditasi mengarah kepada "sama sekali tidak lagi mempergunakan panca indera" (termasuk pikiran dan perasaan), terutama ke arah *murni* mengalami *kenyataan yang asli* (jawabalace.org, 2005).

Orang Jawa kuno telah mengenal teknik meditasi Jawa yang terdiri dari: *Samadi & Tapabrata* (Koentjaraningrat, 1994). *Samadi* sendiri berasal dari kata "sam" artinya besar dan "adi" artinya bagus atau indah. Seseorang yang melakukan *samadi* adalah seseorang yang mengambil posisi *patrap* untuk meraih budi yang besar, indah dan suci. Budi suci adalah budi yang diam tanpa nafsu, tanpa keinginan dan pamrih apapun. Inilah kondisi *suwung* (kosong) tetapi sebenarnya ada aktifitas dari getaran hidup murni sebagai sifat-sifat hidup dari Tuhan (jawabalace.org, 2005).

Tapabrata diambil langsung dari konsep Hindu *tapas*, yang berasal dari buku-buku Veda. Orang yang melakukan *tapabrata* dapat menjalankan kehidupan dengan disiplin, mampu menahan hawa nafsu, dan

dapat mencapai tujuan-tujuan yang sangat penting.

Berkaitan dengan *tapabrata*, Negoro (1999) membaginya menjadi dua yaitu *taparaga* dan *tapajiwa*. Sementara Knebel (Koentjaraningrat, 1994) *tapabrata* dapat dilakukan dengan sebelas cara, yaitu: *tapa ngalong*, *tapa ngluwat*, *tapa bisu*, *tapa bolot*, *tapa ngidang*, *tapa ngramban*, *tapa ngambang*, *tapa ngeli*, *tapa tilem*, *tapa mutih*, dan *tapa mangan*. Dari ke-11 jenis *tapabrata* tersebut jarang dilakukan secara terpisah, umumnya dilakukan dengan tata-urut tersendiri atau dilakukan dengan cara menggabung-gabungkannya.

Praktek dan Tujuan Meditasi Jawa

Pada saat *bersamadi* orang bisa mengambil posisi duduk atau tidur telentang di atas tempat tidur. Tempat yang dipilih adalah bersih, tenang dan aman. Lalu,

Bernafaslah dengan santai, pada posisi tidur kaki diluruskan, kedua tangan diletakkan di dada. Dengarkanlah dengan penuh perhatian suara nafas dengan tenang, menghirup dan mengeluarkan udara melalui hidung. Ini akan membuat pikiran menjadi tidak aktif. Nikmatilah suara nafas dengan jalan menutup mata, ini sama seperti kalau memusatkan pandangan kepada pucuk hidung.

Dengan melakukan ini, pikiran dinetralisir demikian juga angan-angan dan pengaruh panca indera. Sesudah itu nafsu dinetralisir di dalam indera keenam. Bila berhasil orang akan berada dalam *suwung* dan *nur* untuk mendapatkan tuntunan mistis yang simbolis (jawabalace.org, 2005).

Jenis-jenis Meditasi Jawa

Orang Jawa kuno telah mengenal teknik meditasi Jawa yang terdiri dari: *Samadi & Tapabrata* (Koentjaraningrat, 1994). *Samadi* sendiri berasal dari kata "sam" artinya besar dan "adi" artinya bagus atau indah. Seseorang yang melakukan *samadi* adalah seseorang yang mengambil posisi *patrap* untuk meraih budi yang besar, indah dan suci. Budi suci adalah budi yang

diam tanpa nafsu, tanpa keinginan dan pamrih apapun. Inilah kondisi *suwung* (kosong) tetapi sebenarnya ada aktifitas dari getaran hidup murni sebagai sifat-sifat hidup dari Tuhan (jawapalace.org, 2005).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) *semadi* diartikan sama dengan meditasi yaitu pemusatan pikiran dan perasaan.

Menurut Goleman (1975) dalam buku "Transpersonal Psychoterapies" (Tart, 1975) *samadhi* adalah jalur konsentrasi. Dengan mengembangkan *sila* (bersila), suatu keadaan mendasar secara psikologis disiapkan untuk melatih *samadhi* (konsentrasi). Esensi konsentrasi adalah keadaan tidak terganggu; *sila* secara sistematis memangkas sumber-sumber gangguan. Sekarang kerja meditator adalah mencapai penyatuan pikiran, pada satu titik. Tujuan dari *samadhi* adalah untuk memusatkan secara terus-menerus pikiran secara kontinum, dengan menetapkan pikiran pada pikiran yang tunggal (*the mind on a single thought*). Hal ini menurut Goleman merupakan suatu meditasi. Dalam *samadhi*, pikiran tidak ditujukan kepada subjek, tetapi menembusnya, agar diserap olehnya, dan menjadi satu dengannya.

Pada saat *bersamadi* orang bisa mengambil posisi duduk atau tidur telentang di atas tempat tidur. Tempat yang dipilih adalah bersih, tenang dan aman. Lalu,

Bernafaslah dengan santai, pada posisi tidur kaki diluruskan, kedua tangan diletakkan di dada. Dengarkanlah dengan penuh perhatian suara nafas dengan tenang, menghirup dan mengeluarkan udara melalui hidung. Ini akan membuat pikiran menjadi tidak aktif. Nikmatilah suara nafas dengan jalan menutup mata, ini sama seperti kalau memusatkan pandangan kepada pucuk hidung.

Dengan melakukan ini, pikiran dinetralisir demikian juga angan-angan dan pengaruh panca indera. Sesudah itu nafsu dinetralisir di dalam indera keenam. Bila berhasil orang akan berada dalam *suwung* dan *nur* untuk mendapatkan tuntunan mistis yang simbolis (jawapalace.org, 2005).

Dengan demikian, *semedhi* atau *samadhi* atau *semadi* dapat digolongkan ke dalam *the way of form* dalam empat kuadran meditasi menurut Ken Wilber.

Tapabrata diambil langsung dari konsep Hindu *tapas*, yang berasal dari buku-buku Veda. Orang yang melakukan *tapabrata* dapat menjalankan kehidupan dengan disiplin, mampu menahan hawa nafsu, dan dapat mencapai tujuan-tujuan yang sangat penting (Negoro, 1999). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) *tapabrata* diartikan sebagai menahan hawa nafsu, berpantang.

Berkaitan dengan *tapabrata*, Negoro (1999) membaginya menjadi dua yaitu *taparaga* dan *tapajiwa*. Masing-masing dari kedua jenis *tapabrata* tersebut terdiri masing-masing tujuh jenis *tapa*.

Tujuh jenis *tapa raga*:

- Tapa mata, mengurangi tidur, tidak memperlihatkan kepentingan diri
- Tapa telinga, mengurangi nafsu, tidak mendengarkan keinginan buruk.
- Tapa hidung, mengurangi minum, tidak menyalahkan kelakuan buruk orang lain
- Tapa bibir, mengurangi makan, tidak berkata buruk tentang orang lain.
- Tapa tangan, tidak mencuri, tidak mudah melawan orang lain
- Tapa organ seksual, mengurangi bercinta, tidak berzina.
- Tapa kaki, mengurangi berjalan, tidak membuat kesalahan

Tujuh jenis *tapa jiwa* yang berkaitan dengan *soul/spiritual* antara lain:

- Tapa tubuh, *low profile*, hanya melakukan hal baik.
- Tapa hati, berterima kasih, tidak mencurigai orang lain melakukan hal yang buruk.
- Tapa nafsu, tidak iri pada keberhasilan orang lain, tidak pernah mengeluh, sabar dalam konteks waktu.
- Tapa jiwa (*soul*), setia, tidak pernah berbohong, menghindari masalah orang lain.
- Tapa perasaan, tenang, kuat dalam *Panalongso*.

f. Tapa cahaya, mulia, memiliki pemikiran jernih.

g. Tapa hidup, waspada, selalu ingat.

Sementara Knebel (Koentjaraningrat, 1994) *tapabrata* dapat dilakukan dengan sebelas cara, yaitu: *tapa ngalong, tapa ngluwat, tapa bisu, tapa bolot, tapa ngidang, tapa ngramban, tapa ngambang, tapa ngeli, tapa tilem, tapa mutih, dan tapa mangan*. Dari ke-11 jenis *tapabrata* tersebut jarang dilakukan secara terpisah, umumnya dilakukan dengan tata-urut tersendiri atau dilakukan dengan cara menggabungkannya.

Dalam psikologi transpersonal, *tapabrata* tidak atau belum banyak diungkap sehingga belum dapat dikatakan sebagai meditasi. Barangkali *tapabarata* merupakan upaya mencapai meditasi. Namun, berdasarkan jenis-jenis *tapabrata* dapat dianalogikan menjadi tiga hal.

Pertama, tujuan yang hendak dicapai dalam *tapabrata* adalah menurunkan atau mengurangi serta meningkatkan aspek-aspek tertentu dalam kepribadian.

Kedua, terdapat adanya tingkatan kesadaran dari kesadaran *body* (melalui *taparaga*) menuju kesadaran *soul/spirit* (melalui *tapajiwa*).

Ketiga, aspek-aspek kepribadian yang harus dikurangi dapat dilakukan melalui *taparaga*, dan aspek-aspek yang harus ditingkatkan melalui *tapajiwa*.

Meditasi Jawa dalam Kakawin Arjunawiwaha

Salah satu naskah Jawa Kuna yang membahas tentang meditasi adalah Kakawin Arjunawiwaha. Kakawin Arjunawiwaha ditulis oleh Mpu Kanwa pada masa pemerintahan Raja Erlangga (1019 – 1042) antara tahun 1028 dan 1035 (Wiryamartana, 1990). Karya ini menjadi penting karena mempunyai kedudukan dan peranan penting dalam kehidupan religius, sastra dan seni. Dalam kehidupan religius, karya ini terutama berkaitan dengan meditasi Jawa kuna. Beberapa aspek yang berkaitan dengan meditasi yang telah dikenal dewasa ini jika dianalogikan dengan meditasi Jawa kuna

antara lain adalah nama meditasi, tempat meditasi, *altered state of consciousness*, empat kuadran meditasi menurut Ken Wilber, *peak experience* (pengalaman puncak), serta pengendalian nafsu dan emosi.

Nama Meditasi

Nama atau istilah meditasi dalam naskah Kakawin Arjunawiwaha (dalam Wiryamartana, 1990) menyebutkan beberapa istilah yang analog dengan meditasi yaitu: *tapa, semedi, dan yoga*. *Tapa* dan *semedi* sudah dibahas pada bagian terdahulu. *Tapa* digunakan orang Jawa agar dapat bersikap dengan baik dalam beretika, sementara *semedi* adalah bentuk meditasi orang Jawa. Adapun, *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta "yuj" yang berarti mengendalikan tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan demikian, *yoga* ternyata juga memiliki kemiripan dengan *tapa*.

Tempat Meditasi

Sementara dalam kaitannya dengan tempat dilakukannya meditasi, interpretasi dari naskah Kakawin Arjunawiwaha (dalam Wiryamartana, 1990) menyebutkan bahwa:

"Mungkin *petirtaanlah* yang bercahaya itu, jika bukan *tapa* seorang *pendeta*" (pupuh V).

"Untuk menemukan dewa keindahan, yang menjelma dalam alam sakala itu, sang kawi mengembara, menjelajah gunung (*awukiran*) dan pantai, hutan dan *petirtaan* (*atirtha*), sambil berlaku *tapa* (*abrata*).
....."

Pada tulisan di atas, dapat disimpulkan bahwa tempat dilakukannya meditasi adalah di perairan (*petirtaan*), pantai, hutan, dan gunung. Di tempat-tempat seperti inilah seseorang dapat mencapai ketenangan (*tranquility*) untuk mencapai gelombang alpha dalam konteks psikologi modern. Suara air di *petirtaan* dan pantai serta suara desis angin di hutan dan gunung itulah yang dimetaforakan pada meditasi modern.

Altered state of consciousness

Altered state of consciousness atau perubahan keadaan kesadaran pertama kali dikemukakan oleh Charles Tart (1975). Dalam psikologi transpersonal, istilah ini banyak digunakan untuk menggambarkan koneksi antara kesadaran dan bawah sadar, dimana koneksi ini dengan sendirinya akan mengarah menjadi keadaan bawah sadar. Atau, perubahan dari keadaan beta menuju keadan alpha yang merupakan konsekuensi dari latihan meditasi. Istilah lain untuk *altered state of consciousness* adalah *self transcendence*. Dalam interpretasi naskah Kakawin Arjunawiwaha (dalam Wiryamartana, 1990) disebutkan bahwa:

"Setelah Batara Siwa lenyap, Arjuna merasa seakan-akan bukan bagian dari dunia ini, seperti berganti tubuh, bahagia, tak mungkin kembali duka...."

"Persatuan dengan dewa keindahan dan penciptaan kakawin merupakan yoga yang khas bagi sang kawi, yakni yoga keindahan dan yoga sastra. Dewa keindahan, sebagai Yang Mutlak dalam alam niskala (*transenden*), berkat semadi sang kawi berkenan turun dan bersemayam dalam alam sakala-niskala (*imanen-transenden*), di atas padma (*munggw ing sarasija*) di dalam hati atau jiwa sang kawi (*twas, jnana, hidep, tutur*). Keadaan ini membuat sang kawi dapat berhubungan dengan dewa yang nampak dalam alam Sakala (*imanen*), dalam segala sesuatu yang indah. Dengan menyadari kesatuannya dengan dewa di dalam aneka ragam pernyataannya itu, sang kawi pun menyadari kesatuannya dengan dewa di alam niskala (*transenden*) yang menjadi tujuan akhir yoga."

Dapat disimpulkan bahwa meditasi yang dimuat dalam naskah Kakawin Arjuna wiwaha telah mengenal konsep *altered state of consciousness* adalah *self transcendence* dengan metafora berupa perubahan dari *alam sakala* (*imanen*) ke *alam niskala* (*transenden*).

Menurut Chaudhuri (1975) dalam rangka untuk mengetahui kosmik secara keseluruhan, seseorang harus mengetahui

psyche dalam keadaan penuh. Kemudian, untuk mengetahui *psyche* (jiwa) dalam keadaan penuh, maka seseorang harus mengetahuinya melalui analisis dan evaluasi semua *altered state of consciousness*.

Selanjutnya, dikatakan bahwa dari abad ke-5 SM hingga abad ke-18, terdapat beragam jenis yoga. Beberapa yang dianggap penting adalah:

- Yoga untuk mengendalikan nafas (*hatha*)
- Yoga untuk mengendalikan pikiran (*raja*)
- Yoga untuk tindakan (*karma*)
- Yoga untuk cinta (*bhakti*)
- Yoga untuk ilmu pengetahuan (*jnana*)
- Yoga untuk keberadaan energi (*kundalini*)
- Yoga untuk kesadaran yang terintegrasi (*purna*)

Empat Kuadran Meditasi menurut Ken Wilber

Dalam kaitannya dengan empat kuadran meditasi menurut Ken Wilber, dalam interpretasi naskah Kakawin Arjunawiwaha (dalam Wiryamartana, 1990) disebutkan bahwa:

"Dalam rangka yoga itu kakawin merupakan yantra, tempat semayam dewa keindahan dan objek semadi bagi para pemuja dewa keindahan, baik sang kawi sendiri maupun pembaca atau pendengarnya....."

"Dalam uccara dipersatukanlah ketiga aspek dari mantra: bunyi (*sabda*), nafas sebagai daya vital dan kosmik (*bayu*) dan kesadaran (*hidep*)".

"Arjuna menyembah Hyang Rudra dengan sikap tangan, mantra puncak dan pengheningan cipta tak ternoda....."

Salah satu kuadran meditasi menurut Wilber adalah *The Way of Form* yang dikenal sebagai meditasi konsentrasi atau absortif. Caranya adalah dengan melibatkan objek nyata, yaitu dengan *yantra* (desain simbolik), *mantra*, dan *mudra* (gerakan tangan). Pada naskah di atas, kakawin ternyata dijadikan

yantra, serta digunakan pula mantra, dan mudra (gerakan tangan) untuk mencapai meditasi (yoga).

Peak Experience (Pengalaman Puncak)

Peak experience (pengalaman puncak) yang semula dipelopori oleh Maslow untuk menggambarkan orang-orang yang telah mengaktualisasikan diri ternyata sudah termuat dalam naskah Kakawin Arjuna wiwaha (dalam Wiryamartana, 1990) yang interpretasinya adalah sebagai berikut:

"Dalam penampilan Arjuna sebagai yogi tampaklah bahwa Arjuna telah mencapai semadi sempurna (*anasraya samadi*). Pada pengalaman puncak semadi itu Arjuna lelap (*lina*), mengalami kelenyapan, ekstasis, bertubuh halus (*ng suksma-sarira*) dan berwujud baka (*apinda niskala*). Arjuna memperoleh pencerahan rohani (*janawisesa*) yang kebahagiaannya jauh melebihi kenikmatan senggama (*sukha ning samagama*). Di situlah terletak kebahagiaan tertinggi yang mustahil dibayangkan. Oleh karena itu, menghadapi godaan para bidadari Arjuna tetap tak ternoda (*niskalangka*), tak tergoyahkan (*tan wikalpa*) dan tak terkeruhkan kejernihannya (*hening*). Arjuna telah masak yoganya....."

Pengendalian Nafsu dan Emosi

Dalam kaitannya dengan emosi dan nafsu, naskah Kakawin Arjunawiwaha banyak pula membahasnya. Misalnya emosi dasar manusia yang dalam psikologi modern banyak dibahas oleh Ekman dan Friesen (1975). Mereka membagi emosi dasar manusia menjadi enam, yaitu: senang, sedih, jijik, terkejut, marah, dan takut. Dalam naskah Kakawin Arjunawiwaha terdapat delapan emosi dasar (*sthayibhava*), yaitu: *rati* (cinta), *hasa* (humor), *soka* (sedih), *krodha* (maarah), *utsaha* (teguh), *bhaya* (takut), *jugupsa* (muak), dan *vismaya* (heran). Selain itu, untuk mengelola emosi, psikologi modern telah mengenal istilah kecerdasan emosional (Goleman, 1996). Dalam kecerdasan emosional terdapat lima komponen yaitu: *self awareness*, *self regulation*, empati, motivasi,

dan *social skill*. Dalam upaya untuk mencapai "kecerdasan emosional" dan mengendalikan nafsu, dalam naskah Kakawin Arjunawiwaha dilakukan dengan meditasi.

"Virarasa itu merupakan sari dan sublimasi dari emosi-emosi (*bhava*) yang ditimbulkan oleh penampilan watak, sikap dan tindakan Arjuna sebagai ksatriya. Setahap demi setahap dengan tekun Arjuna melakukan yoga dan tapa. Maka iapun mencapai keteguhan (*dhira*), sehingga tak tergoyahkan oleh godaan bidadari."

Selain pengelolaan nafsu dan emosi, naskah Kakawin Arjunawiwaha juga mengingatkan bahwa panca indra adalah suatu hal yang mengganggu.

"Lelah oleh pancaindera yang selalu mengganggu, seketika menjadi bingung. Linglung, tak tahu, bahwa dirinya buta oleh sasaran nafsunya."

"Begitulah rupanya orang yang lekat akan sasaran indera, melongo saja sampai tak tahu, bahwa pada hakikatnya mayalah segala yang ada sulapan belaka."

Kutipan di atas dalam psikologi modern adalah keadaan sadar tanpa meditasi atau dikenal dengan istilah keadaan beta. Keadaan beta adalah keadaan yang sadar, atau pada saat perhatian kita terbagi. Dalam keadaan ini, seseorang menjadi sangat logis, analitis, dan aktif. Suatu keadaan untuk melakukan banyak hal dan disertai dengan stres yang bisa jadi makin menguat.

3. SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang disajikan pada bagian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa meditasi Jawa (dalam hal ini adalah *semedhi*) ternyata telah mengikuti kaidah-kaidah dalam psikologi transpersonal. Kaidah-kaidah tersebut antara lain adalah *altered state of consciousness*, termasuk dalam empat kuadran meditasi menurut Ken Wilber, dan *peak experience* (pengalaman puncak) sebagai salah satu tujuan meditasi. Bahkan, meditasi Jawa lebih kaya dengan adanya tujuan akhir "sama sekali tidak lagi

mempergunakan panca indera” (termasuk pikiran dan perasaan), terutama ke arah *kemurnian*, mengalami *kenyataan yang asli*. Selain itu terdapat pula kandungan tingkat kesadaran (*level of consciousness*) pada *tapabrata*. Hal itu menunjukkan bahwa meditasi Jawa bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pengolahan emosi, rasa dan pengembangan kapasitas manusia pada umumnya.

Namun, simpulan yang diperoleh dalam tulisan ini masih bersifat hipotesis, sehingga perlu dilakukan penelitian secara empiris.

4. DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Chaudhuri, (ed). 1975. Yoga Psychology. Dalam Tart, C. T. *Transpersonal Psychologies*. NY: Harper & Row, 1975
- [2] Daniels, M., "Introduction to Transpersonal Psychology", 13 Maret 2005. <http://www.mdani.demon.co.uk/trans/tranintro.htm>.
- [3] Davis, J., "Introduction to Transpersonal Psychology", 13 Maret 2005. <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tp/tpintro1.html>.
- [4] P. Ekman, & W.P. Friesen, *Unmasking the Face*, New Jersey: Prentice-Hall, 1975.
- [5] Fromm, J. (2001). Consciousness - a whirl in the neural flow of Information. @t-online.de
- [6] Green, S., "Introduction to Altered States of Consciousness", 2001 Available http://www.kenaz.com/shaman/shaman_consciousness.htm
- [7] Jawabalance.org, "Samadi", 2005. <http://www.jawabalance.org/>
- [8] Koentjaraningrat, *Kebudayaan Jawa*, Jakarta : Balai Pustaka, 1994.
- [9] S. MacGregor, *Piece of Mind: Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar untuk Mencapai Tujuan*. Jakarta: Gramedia, 2001.
- [10] F. Magnis-Suseno, *Etika Jawa*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- [11] N. Mulder, *Individual and Society in Java*, Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 1994.
- [12] Negoro, S. S., "Cipta Tunggal", 1999. <http://www.joglosemar.co.id/kejawen/ciptatunggal.html>
- [13] Orme-Johnson, D. (1976). The Dawn of the Age of Enlightenment: Experimental Evidence that the Transcendental Meditation Technique Produces a Fourth and Fifth State of Consciousness in the Individual and a Profound Influence of Orderliness in Society. *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*. Collected Papers, Vol. I., 671-691.
- [14] J. Rowan, *The Transpersonal: Psychotherapy and Counseling*, New York: Routledge, 1993.
- [15] Subandi. (2002). Latihan Meditasi untuk Psikoterapi. Dalam Subandi (ed.). *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- [16] Suryadinata, L., Arifin, E.N. & Ananta, A. 2003. *Penduduk Indonesia: Etnis dan Agama dalam Era Perubahan Politik*. Jakarta: LP3ES.

- [17] Tart, C. T. (1975). Science, States of Consciousness, and Spiritual Experience: The need for State-Specific Sciences. Dalam Tart, C. T. (ed). 1975. *Transpersonal Psychologies*. NY: Harper & Row
- [18] Tart, C. T., "Consciousness: A Psychological, Transpersonal and Parapsychological Approach. Paper presented at the Third International Symposium on Science and Consciousness in Ancient Olympia", 4-7 January, 1993. 1993. <http://www.paradigm-sys.com/cttart/sci-docs/ctt93-capta.html>.
- [19] Wikipedia Encyclopedia. (2005). Available <http://en.wikipedia.org/wiki>
- [20] I.K. Wiryamartana, *Arjunawiwaha: Transformasi Teks Jawa Kuna Lewat Tanggapan dan Penciptaan di Lingkungan Sastra Jawa*, Yogyakarta: Duta Wacana University Press, 1990.