

# WIDYA AKSARA

## Jurnal Agama Hindu

Volume 25 Nomor 1 Maret 2020

### NEO KUṆḌALINĪ YOGA DALAM UPAYA MENUMBUHKAN KECERDASAN SPIRITUAL DI YAYASAN ANAND ASHRAM

### *NEO KUṆḌALINĪ YOGA IN EFFORTS TO GROW SPIRITUAL INTELLIGENCE IN ANAND ASHRAM FOUNDATION*

Oleh :

**Putu Sriasih, Kadek Hemamalini**

Sekolah Tinggi Agama Hindu Dharma Nusantara Jakarta

Email : [phutusriasihwinasa@gmail.com](mailto:phutusriasihwinasa@gmail.com), [kadekhema@gmail.com](mailto:kadekhema@gmail.com)

#### ABSTRAK

Studi ini membahas Yoga Neo Kuṅḍalinī Ananda sebagai Upaya Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual di Yayasan Anand Ashram. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif (deskriptif research) menggunakan metode deskriptif lapangan. Penelitian ini mencoba mengungkap bagaimana praktik Yoga Neo Kuṅḍalinī Ananda dapat membuat seseorang menjadi cerdas secara spiritual. Kuṅḍalinī adalah energi yang sangat luar biasa yang ditemukan pada manusia, sayangnya tidak banyak orang yang menyadari hal ini, jika energi ini berhasil dinaikkan maka setiap manusia mampu mengoptimalkan kemampuan yang seharusnya dimiliki sebagai manusia. Salah satu cara untuk meningkatkan energi itu adalah dengan yoga. Dalam hal ini yoga yang dilakukan di Yayasan Anand Ashram menggabungkan latihan yang dikembangkan dari tradisi yoga yang akan mengarah pada memasuki tujuh tahap pengembangan chakra dengan ilustrasi Vyayam: 8 latihan pemanasan, prā prāyāma 6 latihan pernapasan, dan āsana, 19 postur yoga. Dengan melakukan latihan rutin dan konsisten, peserta yoga tidak hanya akan sehat secara fisik dan juga fleksibel tetapi juga cerdas secara spiritual karena peserta tidak hanya dibekali dengan pelatihan āsana, tetapi juga diajarkan cara menjadikan yoga cara hidup, sehingga manfaat dari yoga dapat diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tumbuhnya sikap spiritual, peserta yoga memiliki kemampuan untuk menemukan kesadaran dan melalui hubungan / interaksi dengan kekuatan utama dalam bentuk energi dari mereka yang menciptakan sumber. Maka dengan bangkitnya energi Kuṅḍalinī peserta dapat menjadi manusia yang memiliki kecerdasan spiritual.

Kata kunci: Yoga, Kuṅḍalinī, kecerdasan, spiritual.

#### ABSTRACT

*This study discusses Ananda's Neo Kuṅḍalinī Yoga as an Effort to Grow Spiritual Intelligence at the Anand Ashram Foundation. This research is a descriptive research (descriptive research) using the descriptive field method. This study tries to reveal how Ananda's Neo Kuṅḍalinī Yoga practice can make a person become spiritually intelligent. Kuṅḍalinī is a very*

*extraordinary energy found in humans, unfortunately not many people are aware of this, if this energy is successfully raised then every human being is able to optimize abilities that should be possessed as humans. One way to get that energy to rise is by yoga. In this case the yoga carried out at the Anand Ashram Foundation is combining exercises developed from the yoga tradition that will lead to entering the seven stages of the development of chakras with illustrations of Vyayam: 8 warm-up exercises, prāṇāyāma 6 breathing exercises, and āsana, : 19 yoga postures. By doing routine and consistent exercises yoga participants will not only be physically healthy and also be flexible but also be spiritually intelligent because participants are not only equipped with āsana training, but also taught how to make yoga a way of life, so that the benefits of yoga can be applied optimally in everyday life. With the growth of a spiritual attitude, yoga participants have the ability to find awareness and through relationships / interactions with the main forces in the form of energy from those who create the source. So with the rise of energy Kuṇḍalinī participants can become humans who have spiritual intelligence.*

*Keywords: Yoga, Kuṇḍalinī, intelligence, spiritual.*

## **I. PENDAHULUAN**

Berbagai penemuan dalam dunia psikologi telah membawa perkembangan yang sangat bermanfaat untuk umat manusia. Manusia memiliki kecerdasan mental (IQ) yang dapat diukur dalam metode yang ilmiah merupakan salah satunya. Namun penelitian ini tidak berhenti sampai pada IQ, adanya contoh kasus orang-orang yang memiliki IQ tinggi yang dalam kehidupannya kalah dengan orang yang IQ lebih rendah karena masing-masing individu memiliki berbagai permasalahan yang tak jarang begitu sulit untuk diselesaikan, masih banyak manusia yang begitu lemah dalam menghadapi permasalahan itu sehingga membuat kebanyakan orang tenggelam dalam penderitaan dunia.

Masalah yang muncul datang dari berbagai aspek, dari tuntutan pekerjaan yang harus mencapai target yang telah ditentukan oleh setiap perusahaan atau suatu lembaga ketenagakerjaan, sebagai tolak ukur keberhasilan di dunia pekerjaan. Ada juga masalah yang muncul di lingkungan keluarga yang mengharuskan tercapainya suatu keinginan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga baik dari segi kebutuhan finansial maupun non finansial.

Bahkan masalah yang ada di lingkungan masyarakat dengan segala perbedaaan suku dan ras maupun agama yang membuat prinsip dalam menjalani kehidupan ini menjadi berbeda, sehingga tak jarang memunculkan rasa tidak nyaman dan membuat hubungan menjadi kurang harmonis, belum lagi masalah-masalah yang muncul di lingkungan pendidikan yang menuntut setiap individu mampu untuk menjadi seseorang yang kreatif, inovatif dan mampu mengembangkan diri secara optimal, terlebih kehidupan di ibukota yang penuh persaingan dan masyarakat yang cenderung *hedonism*.

Sehingga ketika kebahagiaan duniawi tersebut tidak dapat tercapai, hal ini cenderung membuat orang-orang yang memiliki pendidikan tinggi dan kecerdasan mental yang tinggi tanpa kecerdasan spiritual cenderung akan memilih jalan pintas untuk sejenak melupakan beban kehidupan dunia ini, seperti obat-obatan terlarang, minuman keras, pergaulan bebas, dan melakukan cara cepat untuk memenuhi kebahagiaan tersebut dengan cara mengambil yang bukan merupakan haknya yaitu korupsi. Fenomena ini seolah menjadi tema umum dan bahkan utama untuk manusia yang hidup di jaman global seperti sekarang ini karena di setiap harinya tenaga dan pikiran hanya fokus kepada tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup setiap manusia yang senantiasa tidak ada habisnya.

Di tengah berbagai tekanan emosional yang dihadapi setiap manusia permasalahan yang muncul adalah mampukah manusia mengembangkan diri secara optimal, dengan keadaan sosial yang mengalami degradasi moral (rendahnya kecerdasan emosional dan spiritual), manusia perlu mengatasi permasalahan ini secara serius. Di dalam perkembangan ruang lingkup sosial yang sudah berakulturasi dengan berbagai macam budaya, timbulah permasalahan yang sangat kompleks dan mendasar. Ketidakmampuan manusia menghadapi segala permasalahan yang timbul dengan cara yang bijaksana, berdampak pada guncangan pemikiran di dalam benak manusia itu sendiri.

Kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual merupakan satu komponen yang sangat penting dalam menjalani kehidupan, kecerdasan intelektual semata tidaklah cukup. Mereka yang mempunyai kecerdasan intelektual mampu membuat bom dengan daya ledak yang sangat hebat, namun mereka tidak dapat memanfaatkannya untuk kebaikan dan akhirnya bom itu hanya menjadi mesin pembunuh, itu adalah bukti nyata bahwa kecerdasan mental saja tanpa kecerdasan spiritual adalah hanya akan menjadi boomerang untuk diri sendiri.

Dengan kesadaran spiritual manusia dapat mempunyai kemampuan untuk menghadapi semua persoalan hidup lebih kearah makna dan nilai yang sesungguhnya dari suatu persoalan tersebut, bukan hanya memenuhi semua kebutuhan jasmani tapi juga rohani, hal akan membuat manusia memiliki hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Oleh sebab itu berangkat dari persoalan ini di dalam upaya menumbuhkan kecerdasan spiritual adalah dengan mempraktekkan ajaran *yoga*, karena ajaran *yoga* lebih melihat kedalam diri setiap manusia bukan keluar dan sangat erat kaitannya dengan upaya menumbuhkan kecerdasan spiritual.

Ada banyak jenis *yoga* yang dikembangkan oleh organisasi *yoga* di era modern seperti sekarang ini, tetapi kebanyakan *yoga* yang praktikan hanyalah untuk kesehatan fisik semata, padahal jauh dari pada itu *yoga* sangatlah memberikan banyak manfaat terhadap perkembangan spiritual seseorang apabila dilakukan dengan tahapan yang benar dan dilakukan secara rutin. Namun tetap ada yang mengembangkan *yoga* secara utuh yang tentunya tidak hanya fokus kepada kesehatan saja, yaitu *Yoga Kuṇḍalinī* yang diciptakan oleh Anand Krishna yang dinamakan *Neo Kuṇḍalinī Yoga*.

*Neo Kuṇḍalinī Yoga* yang digunakan pada komunitas *yoga* di Yayasan Anand Ashram sebagai suatu program yang di dalamnya terdapat tahapan-tahapan *meditasi* dan penggabungan tehknik asanas serta pranayama untuk membangkitkan *Kuṇḍalinī* itu sendiri. Sistem *yoga* ini merupakan gabungan dari berbagai jenis *yoga* karena menggabungkan tehknik *Vyayam*, *Pranayama*, dan *Asanas*, sasarannya adalah untuk membangkitkan tenaga suci yang tersembunyi dan tertidur, dengan demikian jika *Kuṇḍalinī* ini berhasil dibangun atau di aktifkan maka patut diduga kecerdasan spiritual akan tumbuh dan akan menjadi lebih baik dari sebelumnya, sehingga akan mampu mengendalikan spiritualitas secara optimal.

Kecerdasan spiritual dibangun atas teori “*God Spot*” (Titik Tuhan) yang dipelopori oleh Terence Deacon dan Viktor Frankl pada akhir 1990. *God spot* merupakan sekumpulan saraf yang terletak di daerah lobus temporal otak dibalik pelipis. *God spot* berfungsi menyadarkan akan eksistensi fundamental yang menyebabkan kita bersikap idealistis dan mencari solusi atas problem yang ada. *God spot* membuat kita berhasrat pada sesuatu yang lebih tinggi (transenden), sehingga muncul rasa cinta yang mendalam, rasa damai yang mendalam, rasa kesatuan eksistensi, dan keindahan yang mendalam. Seiring dengan berkembangnya waktu dewasa ini teori *God spot* diterjemahkan dalam konsep yang dikenal dengan kecerdasan spiritual.

Kecerdasan spiritual terdiri dari gabungan kecerdasan dan spiritual. Kecerdasan berasal dari kata cerdas yaitu sempurna perkembangan akal budi untuk berpikir dan mengerti. Sedangkan spiritual berasal dari kata spirit yang berasal dari bahasa latin yaitu *spiritus* yang bearti nafas. Dalam istilah modern mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi emosi dan karakter. Menurut Donah Zohar dan Ian Marshal mendefinisikan, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup, makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan prilaku dan hidup manusia dalam kontek makna

yang luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Dengan demikian, dari pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang sempurna dari perkembangan akal budi untuk memikirkan hal-hal di luar alam materi yang bersifat ketuhanan yang memancarkan energi batin untuk memotivasi lahirnya ibadah dan moral, sehingga memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan berbagai makna, kontrol dirinya dan menggunakan hati nuraninya dalam kehidupan dan kemampuan untuk memberi makna nilai ibadah kehidupannya agar menjadi manusia yang insan kamil agar tercapai kehidupan yang selamat dunia dan akhirat.

## II. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 2.1. Tahapan Latihan *Neo Kuṇḍalinī Yoga*

*Kuṇḍalinī* berasal dari kata sansekerta yang berarti gulungan. Dalam keadaan tidur *kuṇḍalinī* berbentuk sebuah gulungan tiga setengah lingkaran dibawah tulang ekor. Saat bangkit, *kuṇḍalinī* akan merambat keatas melalui tulang ekor dan tulang punggung untuk mencapai puncak kepala (mahkota). *Kuṇḍalinī* biasa disebut sebagai dewi ular, karena bentuknya yang bergulung saat tidur dan kenaikannya saat tidak selalu lurus (Effendi, 2001: 6).

Menurut Effendi (2000: 56) *kuṇḍalinī* adalah kekuatan manusia yang sedang tertidur, kebanyakan manusia tidak menyadari dan tidak mengenal keberadaan *kuṇḍalinī* ini. Pada orang yang demikian pada hakekatnya *kuṇḍalinī* berada dalam keadaan tertidur sepanjang hidupnya dari lahir sampai meninggal karena tidak pernah dibangunkan. Sementara orang lain yang menyadari keberadaan *kuṇḍalinī* didalam dirinya ia akan kesana kemari bertanya bagaimana membangunkan *kuṇḍalinī* dari tidurnya. Orang-orang ini akan mengembara kesana kemari untuk mencari orang yang mampu memberikannya tutunan.

*Kuṇḍalinī yoga* adalah *yoga* yang mempelajari tentang *kuṇḍalinī* sakti, *sat cakra*, membangkitkan *kuṇḍalinī* sakti yang bersemayam di *mūlādhāra cakra* dan bersatu dengan *Siva* di *sahasrāra cakra*. Ini adalah ilmu pengetahuan khusus yang disebut juga dengan *laya yoga*. Kalau *Kuṇḍalinī* sakti bangkit dari *mūlādhāra cakra* dan melewati keenam *cakra* menuju *sahasrāra cakra* di puncak kepala, keenam pusat kekuatan bathin itu akan ditembus. *Kuṇḍalinī* berasal dari kata "*kundala*" yang artinya tergulung, wujudnya seperti ular tergulung maka dari itu diberi nama *Kuṇḍalinī* (Kamajaya, 2000: 26).

*Kuṇḍalinī* sakti adalah ular naga atau naga api atau api suci yang dalam keadaan tertidur bersemayam di *cakra mūlādhāra*, melingkari lingga gaib dalam tiga setengah lingkaran, tetapi kalau *Kuṇḍalinī* terbangun dari tidurnya, ia akan bergerak naik dari satu *cakra* ke *cakra* lainnya sampai pada *cakra sahasrāra*. Setiap *cakra* yang dilewatinya bergerak *cepat*, hingga puluhan, ratusan bahkan ribuan kali lebih cepat dari biasanya. Setiap putaran *cakra* memancarkan tenaga *seantero* tubuh manusia (Nantra, I ketut 2008: 2).

Kunci dari keseluruhan proses *kuṇḍalinī* adalah pembersihan dan pembangkitan energi secara kualitatif untuk spiritualitas. Energi *kuṇḍalinī* yang membuka dari gulungannya di *parenium* yang akan mengalir terus menerus hingga keluar dari *cakra* mahkota. Sambil mengalir keatas *kuṇḍalinī* membersihkan. Setelah sampai diatas *cakra* mahkota energi *kuṇḍalinī* akan bercampur dengan energi illahi dan turun lagi untuk diserap oleh tubuh dengan getaran yang sudah lebih tinggi (kualitasnya lebih meningkat). Pusat dari energi *kuṇḍalinī* sendiri adalah yang terletak diantara alat kelamin dan anus didepan *cakra* dasar (*perineum* dan *cakra* dasar dibatasi oleh anus).

*Neo Kuṇḍalinī yoga* adalah suatu program atau cara yang telah diramu oleh Anand Krishna untuk meningkatkan kesadaran supaya seseorang menjadi manusia baru yang memiliki tujuan akhir untuk mencapai kebahagiaan dengan menggabungkan latihan yang dikembangkan dari tradisi yoga yang akan menuntun untuk memasuki tujuh etape pengembangan *cakra* dengan ilustrasi *Vyayam* : 8 latihan pemanasan, *prāṇāyāma* 6 latihan pernapasan, dan *āsana* : 19 postur yoga.

Adapun tahapan yang harus dilakukan peserta yoga adalah menuntaskan kelas *Neo Self Empowerment* karena manusia memiliki beberapa lapisan kesadaran yang di bawa sebagai bekal sejak kelahiran, akan tetapi tidak semua manusia berhasil mengembangkan semua lapisan secara optimal lapisan-lapisan kesadaran dalam diri manusia adalah pengalaman yang tidak terjadi dengan sendirinya melainkan membutuhkan latihan.

Maka dari itu dikelas *Neo Self Empowerment* semua masalah-masalah stres, khawatir, trauma dan lain -lain akan dibersihkan dulu melalui 5 tahapan sesuai dengan 5 lapisan kesadaran tersebut, dan lapisan tersebut adalah yang disebut dengan *Panca maya kosha*, yaitu:

1. Lapisan *annamaya kosha* atau kesadaran jasmani, lapisan ini sangat tergantung pada *anna*, atau apa saja yang dimakan, dikonsumsi, khususnya serelia yakni, beras gandum dan sebagainya.

2. Lapisan *pranamaya kosha* atau kesadaran psikis/energi yang merupakan *prana, life, force* atau aliran kehidupan dalam diri seseorang. Ini terkait dengan pernapasan, dengan cuaca diluar, dengan musim, dan dengan kadar kelembapan dan sebagainya.
3. Lapisan *manomaya kosha, mind*, atau gugusan perasaan dan pikiran. Dari sudut pandang *yoga* dan *mistisisme* atau psikologi timur, bukan saja pikiran, tetapi emosi, perasaan, keinginan, kemauan, mimpi bahkan imajinasi, halusinasi dan sebagainya, adalah bagian dari lapisan ketiga ini.
4. Lapisan *vijnanamaya kosha* atau intelegensi. Ini adalah fakultas yang pada umumnya paling minim perkembangannya saat ini, kita hampir sepenuhnya terkendali oleh *manomaya kosha, mind*, atau gugusan perasaan dan pikiran. Adapun intelegensi bukanlah intelektualitas atau kecendakiawanan yang dapat diperoleh dari pendidikan. Intelegensi adalah kemausiaan dalam diri manusia yang perkembangannya secara utuh sangat tergantung pada terlampauinya gugusan pikiran dan perasaan, bahkan suatu ketika dengan *meditasi* lapisan ketiga bisa bertransformasikan total menjadi intellegensi.
5. Lapisan *anandamaya kosha* atau kebahagiaan sejati, langgeng dan abadi, inilah lapisan spiritual. Ketika keempat lapisan sebelumnya sudah berkembang, maka terjadilah pengembangan lapisan kesadaran kelima ini secara spontan, secara otomatis. Saat itu barulah seorang manusia menyadari kesejatan dirinya, maksud serta tujuan hidupnya, saat itulah dia meraih kebahagiaan sejati, langgeng dan abadi.

Setelah tuntas mengikuti kelas *Neo Self Empowerment*, maka ketika semua rasa kekhawatiran dalam hidup, stress, dan kondisi-kondisi tidak nyaman tersebut telah dirasakan oleh peserta *yoga* kemudian akan mengikuti kelas *Neo Kundalini Yoga*. Seluruh rangkaian tahapan latihan dari meditasi, berdiskusi, membahas Bhagavad Gita, melakukan *asana* yang dipadukan untuk menyeimbangkan antara gerak, napas, dan pikiran, *visualisasi*, membaca *mantra*, melakukan tehknik *pranayama*, latihan *afirmasi*, semua bertujuan untuk mengendalikan gerak pikiran yang liar seperti yang dijelaskan di dalam Yoga Sutra Patanjali “*Yogas citta Vrtti nirodhah*” artinya yoga adalah mengendalikan gerak-gerik pikiran. Ada 3 konsep penting yang harus di pahami dari rumusan itu, yakni konsep *Nirodhah* (mengendalikan), *Citta* (pikiran), dan *Vrtti* (fluktuasi, gelombang, gerak-gerik pikiran).

Maharsi Wararuci, dalam kitabnya *Sarasamuscaya* (sloka 79-82), juga mengatakan simpulan yang senada dengan rumusan Muni Patanjali, “pikiranlah yang menjadi penentu utama, maka orang menderita atau bahagia. Karena pikiran adalah sang penguasa indria.

Pikiranlah yang menyebabkan orang berbuat baik atau buruk. Jika orang dapat mengendalikan pikirannya, pastilah ia memperoleh kebahagiaan, baik sekarang maupun dikemudian hari”.

Hal ini sesuai dengan teori yang penulis gunakan untuk membedah rumusan masalah pertama mengenai tahapan latihan *Neo Kuṇḍalinī Yoga* yakni Teori Neuroscience dari Roger Speery yang menjelaskan perilaku manusia dari sudut pandang aktivitas yang terjadi di otak, dimana ketika seseorang dapat mengendalikan pikirannya, artinya otaknya tidak mengalami stress dalam keadaan tenang maka akan dapat berfikir secara idealis dan rasional untuk dapat mengambil tindakan yang bijaksana. Dengan semua rangkaian tahapan latihan yoga ini pikiran akan mendapatkan ketenangan. Jika pikiran manusia dapat terkendali secara tidak langsung peserta dapat mengendalikan aktifitas kerja pada otak tentunya untuk hal-hal yang bersifat positif.

Jadi penulis simpulkan bahwa ketika seseorang mampu mengendalikan pikirannya artinya dia dapat mengontrol kerja otak, sehingga dimulai dari pikiran yang tenang, maka perilaku seseorang tersebut akan lebih bijaksana dan tentunya dapat menghindari pikiran-pikiran yang tidak baik, jika itu dapat dilakukan maka seseorang tersebut tidak akan berbuat sesuatu yang buruk karena dia mampu mengendalikan pikirannya, karena pikiranlah yang menyebabkan seseorang berbuat baik ataupun buruk.

## **2.2. Upaya Peserta Yoga Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Di Yayasan Anand Asrham**

Kecerdasan (*intelligence*) adalah kemampuan untuk mempelajari atau mengerti dari pengalaman, kemampuan untuk mendapatkan dan mempertahankan pengetahuan, kemampuan mental atau kemampuan untuk memberikan respon secara cepat dan berhasil pada situasi baru, kemampuan untuk menggunakan nalar dalam memecahkan masalah (Donah Zohar, dan Ian Marshal :2000).

Sedangkan spiritual adalah isi dan gerak rohani seseorang yang berorientasi kepada ajaran agama, baik dalam pemahaman maupun dalam pelaksanaan pada kehidupan sehari-hari (Pidarta, made 2012:88). Spiritual dalam pengertian yang lebih luas menyatakan kebijaksanaan yang berhubungan dengan kesadaran, kecerdasan abadi, dan tertinggi yang mendasari dan mencerahi segala fenomena alam semesta raya ini, karna spiritual meliputi seluruh bidang pengetahuan tentang manusia, ciptaan dan sang pencipta, pada intinya spiritual merupakan sistem pengetahuan yang berhubungan dengan keberadaan (*sat*) atau keberadaan itu sendiri



yag merupakan dasar dari semua keberadaan di alam semesta raya ini (Maswinara, I Wayan 1998: 38).

Spiritual, menurut Zohan dan Marshall, berarti prinsip yang memvitalisasi suatu organisme. Meskipun demikian, mereka menegaskan bahwa kecerdasan spiritual membuat agama menjadi mungkin, tetapi tidak tergantung dengan agama atau kepercayaan apapun. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi bisa memeluk agama apapun tetapi tidak dangkal, sempit, fanatik, eksklusif, dan tidak berprasangka buruk. Sebaliknya, seseorang bisa pula memiliki kecerdasan spiritual tinggi kendatipun tidak memeluk agama apapun.

Spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Agama adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik diatas dunia. Agama merupakan praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu yang tertentu yang dianut oleh anggota-anggotanya. Agama memiliki kesaksian iman, komunitas dan kode etik, dengan kata lain spiritual memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran), sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan seseorang (perilaku atau tindakan). Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu, namun memiliki spiritualitas. Orang-orang dapat menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama (Maswinara, I Wayan 1998). Kecerdasan spiritual tidak selalu berkaitan dengan religi. Kecerdasan spiritual merupakan permasalahan nilai-nilai dan makna yang digunakan untuk menjalani hidup (Yudiantara, I Putu 2009:4).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berhubungan dengan hati nurani seseorang sehingga ia mampu memahami perkara yang terjadi dalam hidupnya sehingga dia dapat memandang hidup bukan dari satu sisi saja. Kecerdasan spiritual mengacu pada keterampilan, kemampuan dan perilaku yang diperlukan untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan dengan sumber utama dari semua (Tuhan Yang Maha Esa), keberhasilan dalam menemukan makna hidup, menemukan cara moral dan etika untuk membimbing kita dalam hidup, mengeksternalisasi perasaan kita akan makna dan nilai-nilai dalam kehidupan pribadi kita dan dalam hubungan interpersonal kita sehingga antara pikiran, badan, nafas, dan jiwa menjadi satu kesatuan dan dapat teraplikasikan didalam kehidupan sehari-hari.

Berkaitan dengan pentingnya spiritualitas pada seseorang, upaya untuk menumbuhkan kecerdasan spiritual di Yayasan Anand Ashram ini tidak hanya dengan latihan fisik saja. Melainkan mengaplikasikan ajaran *catur marga yoga*. *Catur marga* adalah empat jalan atau

cara untuk menghormati dan menuju ke jalan Tuhan yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Keempat jalan ini memiliki nilai yang sama namun menjadi sangat utama apabila didasari dengan kesungguhan hati dan *Sradha* yang mantap. Keempat jalan itu adalah *Bhakti Marga Yoga, Karma Marga Yoga, Jnana Marga Yoga, dan Raja Marga Yoga*. Dalam kitab Bhagavad Gita Bab IV Sloka (11) juga dijelaskan.

*ye yathā mām prapadyante  
tāms tathai 'va bhajāmy aham  
mama vartmā 'nuvartante  
manuṣyaḥ pārtha sarvaśaḥ*

Artinya :

“Dengan cara apapun seseorang mendekati-Ku, Aku menerimanya. Karena sesungguhnya setiap cara, setiap jalan, yang ditempuh manusia adalah jalan-Ku, adalah jalan yang menuju-Ku”.

Dengan kata lain usaha untuk menumbuhkan spiritual seseorang akan berhasil bila didukung dengan metode, media maupun lokasi spiritual yang kondusif. Untuk itu, di zaman kaliyuga ini, masalah personalitas pribadi masih menjadi masalah dalam hal mendekati diri kehadap-Nya. Seperti yang kita ketahui bahwa moralitas manusia cenderung menurun karena kemajuan zaman dan faktor penyebab lainnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis dengan fasilitator maupun peserta *yoga*, dapat disimpulkan bahwa setelah peserta mengikuti kelas *Neo Kuṇḍalinī yoga* dan berbagai kegiatan di Yayasan Anand Ashram, peserta *yoga* mengalami perubahan yang luar biasa mereka tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga rohaninya, sehingga mereka menjadi orang yang cerdas tidak hanya cerdas emosionalnya tetapi juga cerdas secara spiritual.

Hal ini sejalan dengan teori yang penulis gunakan untuk memecahkan rumusan masalah pertama tentang upaya peserta *yoga* dalam menumbuhkan kecerdasan spirirtual yaitu teori *God Spot* dari Terence Deacon dan Viktor Frankl yang menjelaskan tentang bagaimana menyadarkan manusia akan eksistensi fundamental yang menyebabkan manusia bersikap idealistis dan mencari solusi atas problem yang ada. Dimana teori *God spot* membuat manusia berhasrat pada sesuatu yang lebih tinggi (transenden), sehingga muncul rasa cinta yang mendalam, rasa damai yang mendalam, rasa kesatuan eksistensi, dan keindahan yang mendalam.

### III. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya sehingga pada bagian ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tahapan kegiatan *Neo Kuṇḍalinī Yoga* dimulai dari tahap membuang semua rasa kekhawatiran, membuang stress yang dialami peserta, lebih tepatnya pengendalian emosi dengan cara menempuh latihan *Neo Self Empowerment* yang membuat peserta merasakan kenyamanan dan ketenangan serta kebahagiaan yang sebelumnya belum pernah dialami peserta. Setelah rasa nyaman dan ketenangan itu dirasakan oleh peserta, barulah peserta mulai melakukan latihan *asana* yaitu seluruh rangkaian pembersihan dari *cakra* satu sampai *cakra* tujuh yang terdapat didalam kelas *Neo Kuṇḍalinī yoga*, dilanjutkan dengan memberikan *afirmasi-afirmasi* positif ke dalam diri masing-masing peserta. Hal tersebut membuat kesadaran diri peserta jauh meningkat, dimulai dari kesadaran yang paling sederhana, yaitu kesadaran fisik pada tahap pembersihan *cakra* satu, mereka mulai memilih makanan yang bersifat *satwika*, tidak lagi seperti sebelumnya mereka makan apa saja yang terlihat enak, karena mereka mulai menyadari bahwa sebenarnya makananlah yang sangat mempengaruhi cara kerja fisik, sampai pada kesadaran yang paling tinggi, yaitu menyadari bahwa semua makhluk itu sama hanya badan fisiklah yang membedakannya. Sehingga mereka sama sekali tidak ingin menyakiti orang lain, karena menyakiti orang lain sama dengan menyakiti diri sendiri. Kemudian semua potensi yang ada didalam diri setiap peserta bermunculan menjadi sesuatu yang bersifat positif. Hingga pada akhirnya peserta *yoga* mampu mengubah cara pandang peserta dalam menjalani kehidupan dan memahami hakekatnya sebagai manusia yang mempunyai pikiran tidak seperti makhluk lainnya. Hal ini dibuktikan dari wawancara yang dilakukan penulis, bahwa peserta yang awalnya mempunyai masalah seperti depresi, sulit menerima keadaan, kekhawatiran yang berlebihan, stress, serta mengukur kebahagiaan hanya melalui materi, lalu adanya sifat ketidakpedulian terhadap orang lain, dan setelah peserta mengikuti latihan *Neo Kuṇḍalinī yoga* di Yayasan Anand Ashram peserta menjadi orang yang sangat tenang, dan melihat sesuatu yang terjadi selalu dari sisi yang positif, dan tentunya menjadi sangat peduli dengan orang lain bahkan selalu berusaha menjadikan dirinya agar dapat bermanfaat untuk orang lain.
2. Dari semua upaya yang telah dilakukan, berdasarkan ciri-ciri orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi, diuraikan penulis, dari 10 peserta *yoga* penulis menyimpulkan bahwa peserta *yoga* memiliki ciri-

ciri tersebut. Jadi dengan mengikuti latihan *Neo Kuṇḍalinī Yoga* terbukti dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual pada seseorang yang tentunya bersungguh-sungguh dan konsisten untuk latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Donah Zohar, dan Ian Marshal. 2000. *SQ (Kecerdasan Spiritual)*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Donah Zohar, dan Ian Marshal. 2004. *Spiritual Capital (Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis)*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Irmansyah, Effendi. 2000. *Kuṇḍalinī 2 Pendalaman Dan Teknik Lanjutan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Irmansyah, Effendi. 2001. *Kuṇḍalinī (Teknik Efektif Untuk Membangkitkan, Membersihkan Dan Memurnikan Kekuatan Liar Biasa Dalam Diri Anda)* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kamajaya, I Gede. 1998. *Yoga Kuṇḍalinī (Cara Untuk Mencapai Sidhi Dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Krishna, Anand. 2015. *Bhagavad Gita (Trans Kreasi Untuk Zaman Baru)*. Jakarta: Pusat Studi Veda & Dharma.
- Krishna, Anand. 1998. *Kuṇḍalinī Yoga Dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, Anand. 2019. *Zen Sebagaimana Dilakoni Bodhidharma (Panduan Hidup Sehari-Hari)* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, Anand. 2016. *Ananda's Neo Self Empowerment (Seni Memberdaya Diri Bagi Orang Modern)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Maswinara, I Wayan. 1998. *Ilmu Pengetahuan Dan Spiritual Berdasarkan Veda*. Surabaya: Paramita.
- Nantra, I Ketut. 2008. *Kuṇḍalinī I (Menggabungkan Kekuatan Cakra Dan Membangkitkan Kuṇḍalinī Sakti Dengan Meditasi Swara Sadhanam)*. Surabaya: Paramita.
- Nantra, I Ketut. 2008. *Meditasi Kesehatan Jiwa Premana I*. Surabaya: Paramita.
- Pidarta, Made. 2012. *Esensi Agama Hindu*. Unesa University Press.
- Sri, Simad A.C. Bhativedanta Swami Prabhupada. 2006. *Bhagavad Gita Menurut Aslinya*. Indonesia: Hanuman Sakti.

Yudiantara, I Putu. 2009. *Mendayagunakan EQ Dan SQ Melalui Psikologi Hindu*. Surabaya: Paramita.

Zohar, Danah dan Ian Marshall terjemahan dari Rahmani Astuti dkk. 2007. *Kecerdasan Spiritual*. Bandung: Mizan.