



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 18%

Date: Monday, May 23, 2022

Statistics: 665 words Plagiarized / 3702 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Jñandhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 21 TANTRA
SEBAGAI JALAN MENGAKTUALISASIKAN DIRI DALAM MENCAPAI TUHAN DI ERA
DIGITAL I Gusti Made Widya Sena Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar email:
gusti_sena@yahoo.com Abstract The world of ideas is a complex world full of twist and
turns. Various thoughts that arise in one`s head are the result of stimulation of the five
senses with the surrounding environment. This shows that the functions of the five
senses cannot be ruled out in managing the mind into practical actions that can be
fulfilled in daily life.

The desire to achieve mind awareness about a strong desire to change the way of
thinking and thinking becomes more natural in achieving the desired goals. The
objectives that must be completed are becoming increasingly complicated in this digital
era, because in an increasing sophisticated era with the development of information
technology that is causing increasing needs. These needs require: physiological needs,
security and comfort needs, social needs, needs for love and appreciation and self
actualization needs. The various needs above will increase in accordance with the desire
to have a better life.

This article adopts the author to discuss the causes, process and implications of
self-actualization in reaching God at the digital era. This paper uses a data collection
method consisting of observations and documents. The analysis technique used is
qualitative and presented descriptively. The result of this this paper are obtained when
self actualization is due: (1) longing, (2) dreams, (3) self surrender-self acceptance. The
process of self actualization is carried out through the path of tantra yoga so as to
obtain responsible person, ready to change, having storong motives, using positive
experiences and always developing themselves.

Key words : tantra, self actualization, God, digital era I. PENDAHULUAN Dunia ide adalah dunia kompleks yang penuh dengan lika-liku pikiran. Berbagai ekspresi pikiran yang timbul dalam kepala seseorang merupakan akibat dari rangsangan panca indera dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini menandakan bahwa fungsi panca indera tidak dapat dikesampingkan dalam mengelola pikiran menjadi suatu tindakan praktis yang dapat ditemui dalam hidup keseharian.

Jika tidak disadari dan dimaknai dengan seutuhnya ego yang kemudian muncul dan berkembang, maka dunia ide tanpa disadari akan menjadi penyelewengan karakter dan buah tindakan yang buruk bagi diri dan lingkungannya. Hasrat untuk mencapai kesadaran pikiran tentunya bermula dari keinginan yang kuat untuk merubah cara pandang dan proses berpikir menjadi lebih alami dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dicapai tentunya akan menjadi semakin rumit di era digital ini, sebab di era yang semakin canggih dengan perkembangan Jñāndhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 22 teknologi informasi yang semakin global menyebabkan berbagai kebutuhan seseorang menjadi semakin banyak. Kebutuhan-kebutuhan tersebut diantaranya: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan dan kenyamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan akan kasih sayang dan penghargaan serta kebutuhan aktualisasi diri.

Berbagai kebutuhan di atas akan semakin meningkat seiring keinginan yang kuat untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Menurut Anandamurti (2012:17), setiap gerakan di dunia ini memiliki sifat yang labil, yakni kecepatan akan diikuti dengan perhentian sementara, begitu pula sebaliknya. Perkembangan manusia di era digital dapat dilihat pada kemajuan tatanan eksternal yang ditandai dengan berbagai kemajuan yang terdapat di dalamnya, seperti kemajuan ilmu teknologi, informasi, pendidikan, kesehatan, pengetahuan dan lainnya.

Namun sebenarnya kemajuan yang kita rasakan selama ini bukanlah kemajuan yang hakiki, karena kemajuan itu hanya bersifat fisik (jasmani), diam di tempat dan tidak bergerak. Kelihatannya bergerak namun pada esensinya tidak. Hal ini dapat dilihat dalam kehidupan nyata, dibalik semua kemajuan ilmu di atas ternyata sebanding dengan ego manusia yang semakin liar dan sulit untuk dikendalikan. Untuk itulah kemajuan yang sebenarnya harus dialami oleh setiap orang adalah kemajuan dalam tatanan mental (psikis), tidak hanya fisik semata.

Dalam prosesnya, pikiran adalah media yang penting dalam mencapai kesadaran mental tersebut, untuk itu mengapa seseorang yang memiliki pikiran yang kuat dalam mencapai realisasi diri tentunya senada dengan sikapnya di lapangan dalam

memandang semua ciptaan itu adalah berasal dari latar belakang yang sama.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengangkat tulisan ini karena sebelumnya belum pernah ada tulisan atau artikel ilmiah terkait tema yang penulis angkat. Selain itu dengan menulis artikel ini diharapkan agar nantinya artikel- artikel ilmiah yang sejenis semakin banyak berkembang dan memberikan sumbangan bagi perkembangan dunia ide dan praktik keseharian. II. PEMBAHASAN 2.1 Penyebab Aktualisasi Diri 2.1.1

Kerinduan yang Mendalam Menurut Rao (2011:2), saat ini sebagian kehidupan manusia menjadi budak dari uang. Ego dan arogan telah menjadi gaya sehari-hari. Serasa dunia berada dalam cengkraman dan kungkungan yang negatif. Rasa belas kasihan, amal dan kualitas baik lainnya telah usang dan berganti gaya dengan kemunafikan sebagai cara hidup seseorang yang baru. Kualitas bawaan dari cinta dan kasih sayang telah lenyap dari karakter seseorang. Itu mengapa pendidikan saat ini harus melibatkan moralitas dan spritualitas dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Pada dasarnya kebutuhan dasar manusia adalah buah kerinduan akan kehidupan yang layak dengan terpenuhinya berbagai kebutuhan semasa hidupnya di dunia, baik kebutuhan akan pangan, sandang dan papan. Memiliki makanan dan pakaian yang cukup serta rumah yang layak untuk dihuni adalah hal yang logis untuk diperjuangkan dalam kehidupan ini. Selain unsur fisik tersebut sebenarnya ada kebutuhan lain yang perlu diperjuangkan, kebutuhan tersebut adalah kerinduan akan kasih sayang dan relasi sosial.

Kedua unsur Jñāndhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 23 psikis ini merupakan unsur yang penting bagi perkembangan dan kebahagiaan mental seseorang di dunia ini. Disadari atau tidak sebenarnya manusia adalah makhluk sosial yang memiliki ketergantungan antara satu dengan lainnya. Kerinduan akan dialog dan komunikasi yang terjalin antar pribadi menjadikan aspek ini menjadi salah satu hal yang menyebabkan aktualisasi diri terus berkembang selama hayat masih dikandung badan.

Dialog yang terjadi tidak hanya melibatkan antar pribadi dalam lingkungan sosial masyarakat, namun juga kerap kali dialog yang terjadi merupakan komunikasi yang dibangun di dalam diri atas dasar kerinduan pada hakikat diri yang sebenarnya. Apabila kerinduan ini semakin dikembangkan sebagai bentuk disiplin spritual (sadhana) dan kebiasaan (abhyasa) terus menerus akan menjadi benang emas penghubung spritual yang membangun relasi antara diri dan penciptanya (Tuhan). Anandamitra (2002:39) menjelaskan bahwa jiwa kausal yang paling halus adalah pintu gerbang menuju kesempurnaan terakhir, ini merupakan selubung tipis paling akhir yang melapisi cemerlangnya jiwa.

Kerinduan dapat diidentikkan dengan keinginan yang luar biasa untuk mengetahui dan menyatu dengan-Nya. Sebagai contoh berapa lama kita dapat bertahan tanpa bernapas di dalam air kolam renang? satu menit, lima menit atau lebih dari itu? semakin lama kita menahan napas, maka akan dapat menyebabkan kadar karbondioksida (CO₂) dalam darah menumpuk, selain itu tubuh akan beresiko memicu jantung untuk bekerja lebih lambat sehingga pada kebanyakan orang, menahan napas dapat beresiko menurunkan kesadaran seseorang.

Pada saat itu kita pasti memiliki keinginan yang kuat untuk keluar dari dalam air dan bernapas dengan bebas. Keinginan yang kuat itu adalah simbol dari kerinduan, yang dapat mengantarkan seseorang menuju realisasi diri. Bebas dari ikatan material mencapai kesadaran spritual. Tuhan adalah penghuni dari setiap penghuni hati yang memiliki kerinduan yang mendalam pada-Nya, dengan memiliki kerinduan mendalam pada-Nya, maka Tuhan akan memberkati para penyembah-Nya dalam bentuk apapun yang mereka sembah.

Kerinduan memberikan manfaat yang luar biasa bagi keseimbangan pikiran, kesehatan tubuh fisik dan psikis seseorang. Rasa rindu dapat memberikan energi dan dorongan mental dalam menjaga agar pikiran tetap fokus pada tujuan yang sebenarnya, menjaga tubuh jasmani tetap berada dalam kondisi yang prima dan mempersiapkan mental untuk selalu berada dalam kondisi yang seimbang. Kerinduan inilah yang memberikan kita kesadaran dan kekuatan mental yang kuat untuk mempelajari, memahami dan pada akhirnya menjadi satu dengan-Nya. 2.1.2 Impian yang Hakiki Setiap orang di dunia ini memiliki impian yang besar di dalam hidupnya.

Berbagai keinginan dan motivasi yang kuat membuat kita ingin terus maju dan bergerak mencapai keinginan. Menjadi kaya, sukses dalam karir dan cinta, terkenal dan lainnya adalah impian semua orang. Tentunya untuk bergerak maju dan mewujudkan impian tersebut diperlukan energi yang besar dan kekuatan hati yang tulus dalam proses pencapaiannya. Jñandhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 24 Manusia menjadi besar karena cita-citanya atau dalam kata lain impianlah yang menjadikan manusia menjadi besar.

Namun semua itu harus selalu dilandasi dengan niat yang baik, oleh karena impian yang agung namun dilahirkan dari pikiran yang negatif akan menjadi suatu kenyataan yang negatif (Effendi, 2008). Impian akan menjadi kosong dan tidak memiliki jiwa jika di dalam pengejarannya tanpa disertai dengan keyakinan dan sikap yang antusias. Menurut Rich (2008) keyakinan adalah esensi dari segala pencapaian besar, apapun watak atau tujuannya. Keyakinan terjalin dalam setiap prinsip falsafah pencapaian

kehidupan seseorang. Keyakinan merupakan wadah tertinggi untuk menyalurkan inisiatif, imajinasi, antusiasme, kemandirian dan tujuan yang pasti.

Benak manusia adalah mesin super halus yang dirancang untuk mencapai berbagai hal dalam hidup ini. Kekuatan yang mengoperasikan mesin ini merupakan akumulasi yang berasal dari dalam dan luar pikiran, dan keyakinan adalah gerbang utama bagi seseorang untuk memiliki akses penuh dan leluasa ke dalam kekuatan tersebut. Keyakinan memberi seseorang perspektif terluas dalam memandang dunia yang ditempati.

Perspektif ini akan membuka jalan ke pemahaman yang lebih baik tentang relasi antar manusia, alam dan dengan Tuhan, dengan begitu keyakinan menopang segala karakter kepribadian yang ada dalam tubuh manusia. Keyakinan juga memberi kekuatan untuk memiliki pandangan yang jauh melampaui segala rintangan, untuk menemukan solusi dan ide baru di sepanjang jalan menuju pencapaian. " Itu mengapa keyakinanlah yang memandu seseorang agar tidak tersesat dalam hidupnya ". Kekuatan keyakinan dapat diperoleh oleh siapapun di dunia ini; melampaui segala batasan ras, golongan, usia dan jenis kelamin.

Untuk mendapatkan keyakinan seseorang tidak perlu mengeluarkan biaya, cukup hanya perlu memiliki keinginan yang kuat untuk memanfaatkannya. Saat seseorang sedang tertidur terkadang suatu aliran getaran dari alam supramental mengalir menembus alam bawah sadarnya, akibatnya muncullah berbagai impian yang sangat beragam sifatnya. Impian tersebut dikenal dengan istilah impian intuitif yang cenderung terjadi saat pikiran dipusatkan dengan penuh kekuatan pada suatu masalah tertentu.

Dalam perkembangannya di dunia ini ada dua jenis impian yang berkembang hingga saat ini, diantaranya: 1. Kepingan-kepingan yang tidak beraturan dari kesan-kesan bawah sadar yang telah tertumpuk beberapa hari sebelumnya. 2. Impian intuitif, seperti halnya berbagai impian ramalan yang pernah dialami oleh orang suci, seperti para mahatma, sadhu dan resi. Impian tersebut diilhami oleh kesadaran supra. 2.1.3 Kepasrahan Diri Menuju Penerimaan Diri Sering kali setelah kita selesai melakukan kesalahan dan bertobat menuju jalan yang benar kita merasa ragu terhadap diri dan mental kita sendiri.

Rasanya diri ini tidak pantas berada dan berhadapan secara langsung dengan Tuhan (face to face). Kata-kata yang sering dilontarkan adalah ratapan psikis dan malu kepada Tuhan jika kita ini adalah pendosa (insan yang banyak melakukan dosa). Sebenarnya cara berpikir yang Jñandhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 25 demikian adalah cara yang keliru menurut ajaran tantra. Menurut tantra, yadrshii

bhavana yasya, siddhirbhavati tadrshii, yang artinya adalah "yag selalu berpikir bahwa, aku pendosa - aku endosa" ad akhirnya akan menjadi pendosa walaupun ia sama sekali sebenarnya bukan pendosa.

Paradigma pemikiran seperti ini harus segera diubah dari yang menjadi pendosa, menjadi bukan lagi pendosa. Ini erti pan ulu aku adalah penjahat, tapi sekarang setelah berada dalam perlindungan-Nya, sekarang aku bukan penjahat ". Simbol dari kepasrahan dan penerimaan diri ini adalah di saat seseorang bernaung kepada-Nya saat itu juga semua dosanya akan terbebaskan. Seperti halnya cerita Lubdaka dalam Siwaratri Kalpa. Seorang pemburu bernama Lubdaka yang segala kegelapan dan dosanya dilenyapkan oleh Siva. Setelah ada kepasrahan, maka proses penerimaan diri adalah proses berikutnya yang diawali dengan menyerahkan segala yang kita miliki kepada Tuhan.

Segala unsur seperti psikis, fisik dan pikiran akan menjadi holistik yang dipersembahkan sebagai bhakti kepada Tuhan, layaknya bunga yang dipersembahkan oleh para bhakta kepada Tuhan. Mengarahkan seluruh pandangan untuk selalu melihat ke dalam diri dengan penuh kasih dan ketulusan adalah rahasia dari penerimaan diri, dengan begitu pikiran akan lebih bebas dari segala sifat iri hati, tanpa beban dan menjadi diri yang seutuhnya (Walters, 2006). Penerimaan diri merupakan sebuah aspek pokok dari perjalanan karakter seseorang menuju penghargaan dan kepuasan diri. Itu mengapa mengenali diri sendiri adalah tahap awal dalam penerimaan diri.

Penerimaan tidak berarti bahwa seseorang memiliki kesepakatan dan menyukai dengan kesepakatan itu. secara sederhana penerimaan diri adalah menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan berdamai dengannya. Ketika kita benar-benar menerima sesuatu dari dalam diri kita maka kita akan membangun dan memiliki ruang serta perspektif untuk memandang dan menanganinya dari posisi yang seimbang dan sehat. Sehat antara pikiran, jasmani dan mental. Semakin kita ikhlas menerima diri, maka diri semakin menyadari akan kehadiran Tuhan. Hubungan antara Tuhan dengan jiwa-jiwa adalah seperti layaknya antara seorang ayah dengan anak-anaknya.

Pada saat seorang anak terjatuh di selokan air yang kotor, lingkungan bisa saja menertawakannya, mempermalukannya bahkan mengejeknya. Tetapi berbeda dengan yang dilakukan seorang ayah dari anak ini, ia tidak akan berbuat seperti itu. Sang ayah akan bergegas mengangkat sang anak keluar dari selokan dan memandikannya sampai bersih. Tuhan bukanlah selalu tentang entitas impersonal atau entitas yang bergerak jauh sekali di angkasa tanpa batas, yang jauh dari makhluk ciptaan- Nya hingga jangankan melihat-Nya, membayangkan-Nya saja sudah sangat sulit sekali.

Namun sebenarnya Tuhan juga adalah entitas personal, yang sangat dekat dengan ciptaan-Nya, bahkan saking dekatnya hingga tidak kita sadari jika Tuhan ada di dalam diri kita sendiri. Saguna Brahman adalah konsep dari entitas ini, sayangnya karena terlalu terlena dengan apa yang kita lihat dan rasakan melalui panca indera pada obyek di sekeliling kita, akhirnya kita lupa bahwa Tuhan dan kita adalah satu entitas yang agung (Brahman Atman Aikyam). Jñāndhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 26 Tuhan mampu membebaskan siapapun dari apapun ikatan yang membelenggunya.

Itu mengapa Tuhan lahir ke dunia dengan mengambil wujud reinkarnasi menjadi seorang manusia, seperti Siwa, Krisna, Rama dan lainnya. Fungsinya tidak lain adalah untuk mengantarkan kebebasan yang menyeluruh, tidak hanya kebebasan fisik saja, melainkan juga kebebasan yang holistik pada pikiran dan psikis seseorang. Tuhan tidak akan mempermasalahkan seberapa banyak dosa yang telah diperbuat oleh seseorang, tetapi lebih memperdulikan apakah orang itu telah sadar dan bernaung pada-Nya atau belum. Kepastian itulah yang seharusnya kita sadari sejak dini. 2.2

Jalan Tantra Sebagai Proses Aktualisasi Diri 2.2.1 Konsep Tantra Hampir sebagian orang di muka bumi ini berpikir bahwa tantra hanyalah sekedar jalan praktik seksual semata. Sebenarnya secara etimologi, kata tantra terdiri dari tiga akar kata, yakni: tan + trae + da, tan berarti meluas dan akar kata trae yang berarti membebaskan (Bjonnes, 2015). Jadi kata tantra memiliki pengertian arah Kata tantra juga dapat diartikan sebagai praktik yang membebaskan seseorang dari ketidaktahuan.

Dengan demikian, tantra memiliki dua implikasi sebagai jalan yang membebaskan diri dari ketidaktahuan dan jalan ekspansi sebagai jalan pencerahan personal. Sejumlah guru tantrik modern menyatakan bahwa tantra memiliki dua makna yakni: (1) sebagai sebuah teknik yang dapat membawa seseorang pada kebahagiaan dan pencerahan, (2) memiliki arti memperluas kesadaran. Tantra berkaitan dengan ekologi spiritual yang terekspresikan ke dalam konsep seperti jaringan kehidupan alam. Walaupun tantra sebagai jalan spesifik yang dapat kita temui dalam mistikus para sufi namun tantra bukanlah sebuah sistem kepercayaan atau agama.

Tantra merupakan praktik spritual, sains dan filosofi yang mengekspresikan esensi terdalam dari penyelidikan manusia akan pencerahan spritual. Tantra mewakili pencarian manusia yang universal akan kebenaran di dalam bathin yang sebenarnya melampaui dunia sains dan agama itu sendiri. Jalan tantra tidak dapat dilepaskan dari esensi spritualnya, yakni dari pengalaman bhakti atau implementasi dari cinta spritual.

Cinta spritual merupakan bagian yang integral dari tantra, dengan memfokuskan pada

cinta kasih yang kuat, segala keinginan dan kemelekatan yang merupakan penghalang utama bagi pembebasan akan dimusnahkan. Cinta dalam tantrik adalah tentang menciptakan kesatuan spritual. Kesatuan spritual yang dimaksud adalah unifikasi antara Brahman dengan Atman, diantara kesadaran kosmik dengan unsur jiwa, antara Siwa dengan Sakti seperti pada gambar di bawah ini: Gambar 1.

Ardhanareswari Jñandhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 27 (sumber <http://pinterest.dk/pin/ardhanarisvari>) Secara etimologi, kata ardhanareswari berasal dari tiga suku kata yakni ardha artinya setengah yang memiliki belahan yang sama, nara artinya laki-laki dan iswari yang berarti perempuan. Dalam teks Siwa Tattwa, ardhanareswari adalah simbol Tuhan adalah perwujudan dari unsur purusa dan pradhana. Simbol purusa adalah Siwa dan simbol pradhana adalah Dewi Uma.

Dari proses penyatuan antara purusa dan pradhana ini akan melahirkan seluruh ciptaan di alam semesta. Konsep ardhanareswari adalah esensi dari alam semesta, ini merupakan representasi dari dua jenis kelamin (maskulin dan feminim), sebagai simbol lingga dan yoni, purusa dan pradhana, kesadaran dan materi, laut dan gunung dan rwa bhineda. Konsep ardhanareswari yang selalu dipuja oleh umat-Nya bertujuan agar umat memperoleh perlindungan, kesuburan, kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri dan lingkungan disekitarnya. 2.2.2

Tantra adalah Yoga Konsep yoga dipaparkan oleh berbagai ahli diantaranya yang disampaikan oleh Maharsi Patanjali. Beliau memaparkan dalam naskah yoga sutra 2 Bab Samadhi Pada yang menguraikan bahwa yoga adalah pengendalian perubahan bentuk dalam pikiran, seperti yang tersurat pada sutra di bawah ini: Yini Terjemahnnya: Yoga adalah penghentian/ pengendalian citta vrtti atau perubahan-perubahan, yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan. Ini artinya seseorang akan mencapai kedamaian bathin saat pikiran terbebaskan dari segala gangguan ide (pikiran).

Sedangkan definisi yoga yang diberikan oleh Siwa dalam ajaran tantrik adalah sebuah proses yang membawa penyatuan antara jiwa individu dengan jiwa kosmik (Brahman). Yoga sesungguhnya merupakan keadaan bathin yang penuh dengan kedamaian, yang kita rasakan saat terjadi keharmonisan interaksi antara tubuh, pikiran dan jiwa. Sebagai cara hidup, yoga adalah jalan untuk menemukan diri yang sebenarnya. Melalui asanas dan meditasi, yoga mempromosikan kesehatan fisik, mental dan kedamaian bathin. Secara spritual, yoga berarti penyatuan dan menunjuk pada keadaan yang tercerahkan.

Sebagai sains dan seni, yoga sebagai jalan dalam membantu kita untuk mengembangkan cara hidup yang lebih seimbang. Ada dua latar belakang dari praktik yoga, diantaranya: (1) untuk kesehatan fisik dan yang kedua (2) latar belakang dari

praktik yoga adalah untuk melatih konsentrasi dan pertumbuhan spritual. Seringkali keadaan spritual dari yoga diungkapkan melalui jalan cinta atau bhakti yoga.

Hal ini kemudian dapat terlihat pada berbagai simbol pemujaan seperti patung-patung yang berada di pura atau mandir yang memperlihatkan penyatuan antara Siwa dan Sakti, seperti terlihat pada gambar di bawah ini: Jñāndhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 28 Gambar 2. Patung Ardhanareswari sebagai simbol pemujaan. (Sumber <http://www.google.com/ardhanareswari+statue+siwa+sakti>) Pemujaan yang dilakukan pada simbol patung ardhanareswari terlihat sebagai bentuk penyatuan antara Siwa dan Sakti yang meleburkan non dualisme.

Dalam Mayatantra, salah satu naskah kuno yang didasari ajaran Siwa, konsep yoga memiliki definisi seba"penan wa indidengan wau Di sisi lainnya dalam naskah Kularnavatantra diuraikan bahwa pencapaian penyatuan yoga digambaden yan bercampudenairJadi dan yoga adalah sama, begitupula sebaliknya yoga dan tantra adalah sama seperti Siwa dan Sakti. 2.2.3 Jalan Tantra Dalam perkembangan dan dinamikanya dengan Weda, jalan tantra sebagai usaha dalam mengatasi kegelapan atau awidya terbagi menjadi tiga jalan, yakni: 1.

Dakhina Marga Tantra (jalan kanan) Jalan ini berupaya untuk mengendalikan kegelapan atau kebodohan, dengan melantunkan berbagai doa dan nyanyian kepada Tuhan melalui penggunaan simbol, seperti patung-patung. Bhakta di jalan ini cenderung memuja Tuhan untuk mendapatkan berkat dan karunia dari Tuhan. Sedikit sekali yang memuja Tuhan dalam jalan ini, baik melalui doa, nyanyian dan musik agar memperoleh dan merasakan satu dengan Tuhan. 2. Vama Marga Tantra (jalan kiri) Jalan ini berupaya mengendalikan awidya dengan cara apapun yang mungkin dapat dilakukan oleh seseorang.

Dengan mempraktekkan jalan kiri ini seorang bhakta terkadang lupa dengan tujuan utamanya untuk mencapai yoga atau penyatuan spritual. Jalan ini menggunakan praktik seksual dan penggunaan daya gaib yang berlebihan untuk mencapai kebebasan, oleh karena itu jalan ini seringkali dipandang sebagai jalan awidya tantra. Tantangan di jalan ini adalah kuatnya godaan untuk menyalahgunakan hasrat dan kekuatan fisik, mental dan spritual. Contoh dari jalan kiri ini adalah seks berlebihan dengan banyak pasangan, minum berlebihan, kehidupan yang bergelimang harta.

Hal ini justru menjadi sangat kontradiksi dan berbahaya baik bagi personal maupun lingkungan di sekitarnya. 3. Madhya Marga Tantra (jalan tengah) Jalan tengah ini merupakan jalan yang umumnya dipraktikkan dalam ajaran tantra yoga. Jalan ini digunakan untuk mengatasi kebodohan dan kegelapan seseorang menuju pencerahan

spritual melalui praktik yang seimbang dan integral antara tubuh fisik, mental dan spritual. Jalan ini juga disebut sebagai jalan langsung, karena Jñāndhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 29 mempraktekkan mantra dan teknik visualisasi untuk memfokuskan pikiran menuju alam meditasi.

Praktek ini kemudian dikembangkan dengan memfokuskan pikiran melalui praktek meditasi yang konsentrasinya diletakkan pada napas melalui bantuan mantra. Latihan pernapasan atau pranayama adalah praktik keempat dari astangga yoga yang membantu proses seseorang di dalam menyelami lautan spritual yang dalam, karena dengan melakukan pranayama membuat pikiran seseorang lebih mudah untuk tenang dan fokus pada tujuannya. Di sisi lainnya makna dari mantra yang digunakan untuk meditasi mengarahkan perhatian pikiran ke arah sifat alaminya sendiri. Pranayama akan membuat konsentrasi menjadi semakin mudah dan membantu pikiran memasuki anandam (cahaya kebahagiaan).

Selain itu ada empat aspek utama dari tantra, yakni mantra (kata-kata yang memiliki daya spritual), diiksha (inisiasi), yantra (simbol geometrik) dan guru (yang tercerahkan) sebagai jalan mencapai kesadaran spritual. III. SIMPULAN Saat ini sebagian kehidupan manusia menjadi budak dari uang. Ego dan arogan telah menjadi gaya sehari-hari. Serasa dunia berada dalam cengkraman dan kungkungan yang negatif. Rasa belas kasihan, amal dan kualitas baik lainnya telah usang dan berganti gaya dengan kemunafikan sebagai cara hidup seseorang yang baru. Kualitas bawaan dari cinta dan kasih sayang telah lenyap dari karakter seseorang.

Itu mengapa pendidikan saat ini harus melibatkan moralitas dan spritualitas dalam memenuhi kebutuhan hidup. Untuk melenyapkan kobodohan dan kegelapan yang dialami manusia, maka seseorang dapat menempuh jalan tantra. Jalan tantra tidak dapat dilepaskan dari esensi spritualnya, yakni dari pengalaman bhakti atau implementasi cinta spritual merupakan bagian yang integral dari tantra, dengan memfokuskan pada cinta kasih yang kuat, segala keinginan dan kemelekatan yang merupakan penghalang utama bagi pembebasan akan dimusnahkan. Cinta dalam tantrik adalah tentang menciptakan kesatuan spritual dengan alam semesta yang memandang bahwa semua makhluk adalah sama.

Memandang semua makhluk adalah perwujudan dari esensi ardhanareswari (Siwa-Sakti). DAFTAR PUSTAKA Anandamitra, Avadhutika. 2002. Meditasi: Melampaui Batas Kesadaran Sempurna. Jakarta: Ananda Marga Publication. Anandamurti. 2006. Jalan Penuh Cinta. Jakarta: Ananda Marga Publication. Bjonnes, Ramesh. 2015. Tantra Yoga Cinta dan Pencerahan. Jakarta: Ananda Marga Publication. Effendi, Tjiptadinata. 2008. The Power Of Dream Kekuatan Impian. Jakarta: Gramedia. Pandit, M.P. 2002. The

Yoga Of Love (Based on Sri Aurobindo`s Synthesis of Yoga). India: New Age Books. Rao, Ramana. 2011. God As Guide And Goal (Prathyaksa Pramana).

India: Sri Sathya Sai Trust Publications Jñandhâ Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja 30 Rich, Grow dan Think. 2008. Succes The Best Of Napoleon Hill. Jakarta: Ufuk Press. Walters, J. Donald. 2006. Rahasia Penerimaan Diri. Yogyakarta: Kanisius. Sumber internet <http://pinterest.dk/pin/ardhanarisvari>. diakses tanggal 20 Februari 2020 [http://www.google.com/ardhanareswar i+statue+siwa+sakti](http://www.google.com/ardhanareswar+i+statue+siwa+sakti). Diakses tanggal 20 Februari 2020.

INTERNET SOURCES:

- <1% - www.studysmarter.us › the-five-senses
- <1% - www.geektonight.com › maslows-hierarchy-of-need
- <1% - academic-accelerator.com › Descriptive-Qualitative
- 16% - core.ac.uk › download › pdf
- <1% - kuncitts.com › jawaban-tts › hasrat-dan-keinginan
- <1% - dosenekonomi.com › sda › kebutuhan-dasar-manusia
- <1% - www.coursehero.com › file › pp2ud36
- <1% - www.kompasiana.com › manusia-makhluk-sosial
- <1% - www.alodokter.com › komunitas › topic
- <1% - ferrykoto.wordpress.com › 2012/01/23 › keinginan
- <1% - www.gds.or.id › id › hidup-dalam-kemuliaan-hadirat-tuhan
- <1% - 1001serbaneka.blogspot.com › 2017 › 02
- <1% - iniprimbon.com › arti-mimpi-lelaki-menikah › arti
- <1% - katolisitas.org › kehadiran-tuhan-dalam-mahluk
- <1% - eliciadwipratama.wordpress.com › 2016/09/19
- <1% - www.pilgrimsonlineshop.com › 2130-the-yoga-of-love