KUNDALINI DALAM YOGA AGAMA HINDU

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Theologi Islam (S. Th.I)

Disusun Oleh :

Agung Yuniawan

NIM. 99523184

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

JURUSAN PERBANDINGAN AGAMA

FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2005

NOTA DINAS PEMBIMBING

Yogyakarta, 17 Maret 2005

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Kalijaga
Di
Yogyakarta

Assalamu'alakum wr. wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan serta setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama Mahasiswa	: Agung Yuniawan
NIM	: 99523184
Jurusan	: Perbandingan Agama
Judul Skripsi	: Kundalini Yoga Dalam Agama Hindu (Kajian Tentang Hubungan dan Kedudukan Kundalini Yoga dalam Catur Marga dan Moksha)

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk di Munaqasyahkan. Dengan Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum wr.wb

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. A. Singgih Basuki, M.A	Ustadi Hamzah, S. Ag, M. Ag
150 210 064	150 298 987

DEPARTEMEN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN
Jl. Marsda Adisucipto Telpon/Fax. (0274) 512156 Yogyakarta

PENGESAHAN
NOMOR: IN/I/DU/PP.00.9/1113/2005

Skripsi dengan judul: Kundalini dalam Yoga agama Hindu

Diajukan oleh:
1. Nama : Agung Yuniawan
2. NIM : 99523184
3. Program Sarjana Strata 1 Jurusan : PA

Telah dimunaqosyahkan pada hari : Rabu, tanggal: 30 Maret 2005 dengan nilai: 77 (B) dan dinyatakan syah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Agama 1 dalam ilmu : Ushuluddin

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH:

Ketua Sidang
Dr. Sekar Ayu Aryani, MA
NIP.150232692

Sekretaris Sidang
Fahruddin Faiz,M.Ag
NIP. 150

Pembimbing/Merangkap Penguji
Drs. H.A.Singgih Basuki, MA
NIP. 150210064

Pembantu Pembimbing
Ustadzi Hamzah,M.Ag
NIP.150298987

Penguji I
Dr. Djam'annuri, MA
NIP.150

Penguji II
Nurus Sa'adah,S.Psi.M.Si, Psi
NIP.150

Yogyakarta, 30 Maret 2005
DEKAN

Drs. H.M Fahmie, M.Hum
NIP.150088748

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Pengetahuan tidak di langit yang turun kepadamu,
tidak pula tumbuh di bumi,
tetapi ia ada bersamamu
(Muhammad SAW)

Jangan celupkan tali jiwa ke dalam hal-hal yang tak terukur kedalamannya.
Biarlah orang yang menanyakan tentang hal itu yang menjawabnya sendiri,
karena yang bertanya itu salah, yang menjawab salah.
(Buddha Gotama)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- **Diri sejatiku yang masih dalam pencarianku**
- **Ibu dan Bapak yang selalu menyayangiku.**
- **Semua kakakku atas perhatiannya.**
- **Sahabat-sahabat dekatku**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Abstrak

Moksha dalam agama Hindu dapat dicapai dengan berbagai macam jalan. Dalam kitab *Bhagavadgita* ditawarkan tiga jalan untuk mencapai kelepasan. Tiga jalan tersebut adalah: jalan pengetahuan (*jnana*), jalan perbuatan (*karma*), dan jalan kesetiaan (*bhakti*). Dalam perkembangan Hinduisme selanjutnya, tiga jalan kelepasan tersebut mendapat tambahan satu lagi, yaitu jalan meditasi atau kontemplasi (*raja marga*). Ke empat jalan ini dalam sistem Hinduisme di sebut sebagai *Catur Marga*.

Selain delapan tahapan yang disebutkan diatas, dalam *yoga* juga dikenal dengan metode pembangkitan *kundalini*. Menurut ahli *yoga* pembangkitan *kundalini* merupakan hal yang sangat penting bagi pencapaian kelepasan atau *moksa*. Hal inilah yang membuat penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang *kundalini*, baik dari pengertian, aspek-aspek kebangkitan *kundalini*, maupun kaitannya dengan jalan *moksha* dalam agama Hindu.

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, penulis menggunakan pendekatan *Fenomenologi*. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan *Library Reseach*. Melalui teknik *deskripsi-interpretatif*, data yang telah terkumpul tersebut diklarifikasikan, dijelaskan, dan selanjutnya dianalisa. Untuk menganalisa data yang diperoleh dari hasil penelitian, penulis menggunakan cara berfikir *deduktif*, yaitu memfokuskan pernyataan yang sifatnya masih umum menuju pernyataan yang khusus. Dalam hal ini peneliti mengkaji *yoga* khususnya mengenai pembangkitan *kundalini* ke dalam ajaran agama Hindu.

Hasil yang diperoleh setelah penulis melakukan penelitian adalah bahwa pembangkitan *kundalini* yang terdapat pada jalan *raja* yoga merupakan metode untuk membersihkan timbunan *karma* buruk dalam diri seseorang. Dengan bersihnya kotoran *karma* maka secara otomatis roda *reinkarnasi* akan terputus dan seseorang akan mencapai keadaan *moksha*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Atas berkah, rahmat dan hidayah Allah Swt, penulis panjatkan puji syukur kepada-Nya. Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rosullulah Saw beserta keluarga dan para sahabatnya.

Sampailah pada saatnya, penulis menyusun suatu karya ilmiah yang berupa skripsi untuk melengkapi sebagian syarat-syarat dalam memperoleh gelar sarjana Strata satu, juga sebagai suatu sumbangan dalam rangka ikut mengisi khasanah ilmu pengetahuan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengakui bahwa sebenarnya tugas ini sulit terwujud tanpa bantuan dari segenap pihak. Sehubungan dengan itu, penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin beserta staf pengajar yang telah mendidik dan mengajar selama penulis belajar.
3. Bapak Singgih Basuki MA dan Bapak Ustadi Hamzah, S. Ag, M. Ag selaku pembimbing skripsi.
4. Seluruh karyawan Tata Usaha Ushuluddin dan seluruh karyawan UPT. Perpustakaan di Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam mendapatkan bahan-bahan penyusunan skripsi.
5. Orang tua serta semua kakakku (spesial to mas Iwan) yang telah ikhlas memberikan bantuan moril maupun materiil.
6. Lia, Faisol, Qiqi, Udin, Usman, Arif, dan semua teman-teman yang banyak membantu dalam proses perjalanan skripsi ini.
7. Serta semua pihak yang tidak sempat penulis sebut satu-persatu

Penulis hanya bisa mendoakan semoga amal baik semua diterima oleh Allah SWT sebagai amal sholeh.

Yogyakarta,17 Maret 2005

Penulis

Agung Yuniawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN NOTA DINAS ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI viii

BAB I : PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 8

D. Metodologi Penelitian 9

E. Telaah Pustaka 10

F. Sistematika Pembahasan 12

BAB II : MOKSHA DAN YOGA DALAM AGAMA HINDU 14

A. Moksha dalam Agama Hindu 14

B. Tentang Yoga 20

1. Asal-usul Yoga 20

2. Pengertian Yoga 23

3. Pokok-pokok Yoga Dalam Agama Hindu 26

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB III : EMPAT JALAN PENCAPAIAN MOKSHA DALAM AGAMA HINDU 30

A. Bhakti Marga (Bhakti Yoga) 30

B. Jnana Marga (Jnana Yoga) 33

C. Karma Marga (Karma Yoga) 35

D. Raja Marga (Raja Yoga) 37

BAB IV : PEMBANGKITAN KUNDALINI DALAM AGAMA HINDU 45

A. Pengertian Kundalini 45

B. Aspek-aspek dalam Pembangkitan Kundalini 46

C. Hubungan Pembangkitan Kundalini dan Moksha dalam Agama Hindu 56

BAB V : PENUTUP 71

A Kesimpulan 71

B. Saran 72

C. Kata Penutup 72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sanatana Dharma merupakan sebutan lain untuk agama Hindu yang berarti agama yang kekal. Dengan ungkapan ini orang Hindu menyatakan keyakinannya, bahwa agama lahir bersamaan dengan hidup, tidak terikat oleh zaman, dan merupakan makanan rohani bagi manusia.[1]

Agama Hindu lahir dari sebuah peradaban yang panjang. Selama pertengahan melenium ketiga sampai melenium kedua sebelum Masehi, ada sebuah peradaban kota yang berkembang pesat di barat-laut India, yang dikenal sebagai peradaban Lembah Indus. Peradaban ini berakhir secara mendadak sekitar 1500 SM, sekitar masa ketika gelombang bangsa Arya yang dikenal nomaden dan suka perang bermigrasi ke wilayah tersebut. Namun bukan berarti bangsa Drawida lenyap begitu saja. Mereka bercampur dengan bangsa Arya yang berkuasa pada saat itu.[2]

Hindu secara tradisional memandang kebudayaan bangsa Arya sebagai sumber dan inspirasinya. Bahkan kitab suci Arya paling awal, *Veda*, secara spiritual telah diyakini kebenarannya dan menjadi dasar agama Hindu. Sekalipun banyak aspek Hindu belakangan yang

---

[1] Harun Hadiwijono, *Agama Hindu dan Buddha* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1993), hlm. 11.

[2] Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri*, terj. Cecep Ramli Bihar Anwar (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1999), hlm. 29.

terinspirasikan oleh peradaban Lembah Indus dan kultur daerah pertanian di India.[3]

Agama Hindu bisa dikatakan suatu bidang keagamaan dan kebudayaan yang dalam perjalanannya selalu menyesuaikan dengan adat istiadat dan pemikiran lingkungan setempat. Seperti dikatakan oleh Govinda Das, agama Hindu adalah agama yang lahir dari suatu proses antropologis, yang hanya karena nasib yang ironis saja diberi nama agama. Agama Hindu merupakan agama yang luwes, tidak kaku. Sehingga pada perkembangannya agama Hindu memiliki ciri dan corak yang bermacam-macam. Mulai dari yang sifatnya praktis, asketis, maupun yang berhubungan dengan falsafah hidup yang mendalam.[4]

Jika diperhatikan pada ciri ajarannya, semua pemikiran filsafat yang terdapat di India pada dasarnya adalah ajaran tentang kelepasan atau *moksha*. *Moksha* harus dipahami, bukan sebagai penolakan terhadap, tetapi sebagai buah terakhir dari keberhasilan manusia. Singkatnya, bagian terbesar dalam filsafat India terfokus pada upaya untuk membimbing individu dalam kehidupannya yang kedua, bukan yang pertama. Bukannya sebelum, tetapi sesudah manusia mencapai tujuan–tujuan karier individunya yang bersifat duniawi, setelah kewajiban-kewajiban manusia sebagai anggota dan pendukung keluarga dan masyarakat yang bermoral dipenuhi, manusia beralih pada tugas-tugas pencapaian tujuan yang

[3] *Ibid.*, hlm. 29.

[4] Harun Hadiwijono, *Agama Hindu dan Buddha*, hlm. 29.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

terakhir. Begitu juga dengan tujuan dari agama Hindu yaitu "*moksartham jagaddhitaya ca iti dharmah*", yang artinya "tujuan beragama adalah untuk mendapatkan *moksha* dan *jagaddhita*". Pengertian ini diambil dari seorang guru rohani India, Swami Vivekananda, yaitu: *Atmanam Moksatrtham jagaddhitaya ca*, yang berarti tujuan beragama adalah untuk mencapai kelepasan, kebebasan atau kesempurnaan roh dari ikatan dunia (*moksha*), dan kesejahteraan umat manusia, kedamaian dan kelestarian dunia (*jagaddhitaya)*[5].

Kelepasan dalam agama Hindu dapat dicapai dengan berbagai macam jalan. Dalam kitab *Bhagavadgita* misalnya, ditawarkan tiga jalan untuk mencapai kelepasan. Tiga jalan tersebut adalah: jalan pengetahuan (*jnana*), jalan perbuatan (*karma*), dan jalan kesetiaan (*bhakti*).[6] Dalam perkembangan Hinduisme selanjutnya, tiga jalan kelepasan tersebut mendapat tambahan satu lagi, yaitu jalan meditasi atau kontemplasi (*raja marga*). Setiap orang bebas memilih dari ke empat jalan ini sesuai dengan kondisi dan keadaan pribadi masing-masing. Tidak diharuskan seseorang untuk berpegangan pada salah satu jalan saja, bahkan ke empat jalan tersebut hendaknya digerakkan secara harmonis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[5] Ida Bagus Agung, "Agama Hindu" dalam Djam'anuri (Ed.), *Agama Kita: Perspektif Sejarah Agama-Agama* (*Sebuah Pengantar*) (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2000), hlm. 50.

[6] S. L. Cardozo, *Paham Hindu* (Bandung: KPPK Badan Penerbit Guru, tt), hlm. 14-15.

Kelepasan pada dasarnya telah menjadi ciri dari tujuan beragama dan falsafah hidup di India. Setidaknya ada 6 pemikiran filsafat di India yang diakui keberadaannya sebagai bagian terkait dari sistem kepercayaan Hinduisme. Ke enam pemikiran filsafat tersebut tergabung dalam *sad darsana*, yaitu: *Pertama* filsafat *samkhya* yang berpandangan bahwa alam semesta pada hakikatnya tersusun dari dua unsur, yaitu *purusa* (rohani) dan (*prakrti*) materi, dan kelepasan akan dapat tercapai apabila seseorang mampu meniadakan khayalan yang menjadikan *purusa* merasa terikat oleh *prakrti*. *Kedua* filsafat *yoga* berisi panduan praktis dalam mencapai kelepasan. Meliputi serangkaian disiplin ketat baik jasmani maupun rohani. *Ketiga* filsafat *mimamsa*, mengajarkan bahwa jalan untuk mencapai *moksha* adalah dengan cara melaksanakan upacara keagamaan sesuai petunjuk dalam *Veda*. *Keempat* filsafat *nyaya*, membicarakan bagian umum filsafat dan metode untuk mengadakan penelitian dalam memperoleh pengetahuan yang benar. *Kelima* filsafat *waisesika* yang mengkaji tentang ajaran metafisika dalam Hinduisme. *Keenam* filsafat *Vedanta*, berisi pemahaman tentang Tuhan.[7]

Diantara ke enam filsafat tersebut, *yoga* merupakan salah satu falsafah kehidupan yang memiliki panduan praktis terlengkap dalam mencapai tujuan kelepasan (*moksha* dalam agama Hindu). Perkataan *yoga* sendiri berasal dari akar kata Sansekerta "*Yuj*, yang berarti

[7] Ida Bagus Agung, "Agama Hindu" dalam Djam'anuri (Ed.), *Agama Kita*, hlm. 55-59.

"menghubungkan", dan dalam arti kebatinan, yaitu jalan atau proses yang membawa semangat manusia (*Jivatman*) menuju penyadarannya akan kewujudannya dengan jiwa alam (*Paratman*).[8]

Sistem pemikiran yang dipakai untuk mendasari ajaran *yoga* diambil dari ajaran *sankhya*. Konsep pokok di antara keduanya adalah: *Pertama* meyakini bahwa alam semesta tersusun dari dua unsur "rohani" *(purusa)* dan "materi" (*prakrti*). *Kedua* setiap "rohani" (*purusa*) yang bersatu dengan "materi" (*prakrti*) menyebabkan lingkaran *samsara* tiada akhir. Namun demikian, diantara keduanya mempunyai perbedaan dalam sistem ajarannya. *Sankhya* menyediakan sebuah paparan teoritis mendasar tentang watak manusia dengan merinci dan mendefinisikan bagian-bagiannya, dan mendiskripsikan keteruraian atau keterpisahannya dalam pelepasan diri (*moksha*). Sementara itu, *yoga* memaparkan proses keteruraian tersebut secara khusus, dan secara garis besar menjelaskan teknik-teknik praktis untuk mencapai pelepasan diri.[9]

Menurut keyakinan *yoga*, hidup manusia pada hakikatnya adalah senantiasa terbelenggu dan terkurung dalam proses *samsara*. Keadaan ini akan terus berlangsung selama manusia belum bisa melepaskan *purusa* dalam dirinya yang merasa terikat dengan *prakrti*. Kelepasan yang dimaksud adalah pengembalian *purusa* kepada kepribadiannya, yaitu

---

[8] Swami Sivananda, *Kundalini Yoga*, terj. Kwee Liong Tian (Malang: Penjedar, tt), hlm. 13.

[9] Heinrich Zimmer, *Sejarah Filsafat India*, terj. Agung Prihantoro (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 273.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dengan meniadakan khayalan yang menjadikan *purusa* merasa terikat dengan *prakrti.*[10]

Y*oga* menawarkan jalan kelepasan melalui pengetahuan, tetapi bukan pengetahuan yang bersifat teoritis, melainkan pengetahuan yang dicapai melalui usaha yang berupa aktifitas fisik dan spiritual, meliputi aspek kejiwaan, etika, serta religius. Dengan kata lain, dalam *yoga* terkandung sekaligus aspek jasmani dan rohani, fisik dan mental. Perperincian usaha ini diterangkan ke dalam bentuk delapan tingkatan *yoga*, yang disebut *astanga yoga* atau jalan lapis delapan, yaitu: *Pertama* sikap atau posisi badan dengan disiplin gerakan (*asanas). Kedua* kontrol diri dari perbuatan jahat (*yama). Ketiga* mentaati aturan-aturan moral (*niyama). Keempat* pengaturan napas (*pranayama). Kelima* pengendalian indera *(prachara). Keenam* menenangkan pikiran dengan konsentrasi yang intens atas sebuah objek (*dharana). Ketujuh* meditasi mendalam (*dhyana), Kedelapan,* tingkatan yang terakhir adalah pencapaian keadaan murni dalam tingkat kesadaran yang paling tinggi yang disebut "*samadhi*".

Selain delapan tingkatan *yoga* yang di sebutkan di atas, dalam *yoga* terdapat istilah tentang pembangkitan *kundalini*. Dalam berbagai literatur dikatakan bahwa *kundalini* adalah energi atau kekuatan yang luar biasa besar yang terkunci di dalam sistem syaraf pusat. Jika ini dilepaskan dari pangkal tulang punggung, energi ini naik ke lajur tulang punggung

[10] Harun Hadiwijono, *Sari Filsafat India*, hlm. 24.

sampai ke otak. Disepanjang tulang punggung terdapat berbagai roda energi fisik yang berputar (*cakra*) yang mengatur fungsi-fungsi tubuh. *Cakra* ini disebut titik- titik energi yang dengannya tubuh mengikat jiwa ini.[11] Istilah pembangkitan sendiri sebenarnya adalah pembukaan dan pembersihan yang terjadi dalam setiap *cakra* yang terdapat dalam tubuh.

Dalam berbagai literatur disebutkan bahwa pembangkitan *kundalini* merupakan suatu proses yang sangat beresiko besar. Dibutuhkan seorang guru yang sangat ahli untuk dapat mengarahkan seseorang yang ingin membangkitkan energi *kundalini*nya. Beberapa pendapat bahkan mengatakan bahwa kebangkitan *kundalini* merupakan syarat mutlak untuk mencapai kelepasan.

Pembangkitan *kundalini* pada dasarnya merupakan praktek spiritual mendalam dalam *yoga*. Namun tidak jarang istilah pembangkitan *kundalini* banyak dipahami hanya sebagai upaya dalam memperoleh kekuatan (kesaktian) untuk menguasai kekuatan alam. Pemahaman yang dilakukan secara parsial ini menyebabkan pengertian *kundalini* kurang dipahami secara benar dan mendalam, sehingga tidak menutup kemungkinan hal-hal yang semestinya merupakan bagian esensial dari *kundalini* tidak dipahami sebagai mana mestinya dan hanya menjadi sebuah teori dan ajaran yang tidak utama dari sebuah agama yang mengadopsinya.

---

[11] Michel Talbot, *Mistisisme dan Fisika Baru*, terj. Agung Prihantoro (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 209.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka masalah utama yang akan diteliti dan dikaji dalam skripsi ini adalah mengenai Kedudukan Pembangkitan *Kundalini* dalam Agama Hindu.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian :
   a. Untuk lebih memahami ajaran *kundalini* baik dari proses, tujuan, dan hubungannya dengan kelepasan, serta masalah-masalah yang terjadi disekitar kebangkitan *kundalini*.
   b. Untuk memahami makna terdalam atau essensi dari *yoga* khususnya ajaran *kundalini*.
2. Kegunaan penelitian
   a. Untuk Menambah sumbangan pemikiran dalam khazanah ilmu pengetahuan khususnya Ilmu Perbandingan Agama dalam memahami agama Hindu.
   b. Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi wacana baru dalam dunia akademis khususnya untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Metodologi Penelitian

1. Metode Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, penulis menggunakan Library Research yaitu mengumpulkan buku yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, artikel ataupun jurnal yang terdapat dalam majalah dan internet yang mendukung kesuksesan penelitian ini. Disamping itu penulis juga menggunakan kamus dan Ensiklopedia untuk mencari dan menjelaskan bahasa maupun istilah yang kurang populer.

2. Metode Pengolahan Data

Untuk membuat suatu analisa terhadap data yang terkumpul dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya data tersebut diklarifikasikan dan dianalisis dengan tekhnik deskripsi-interpretatif, yaitu metode yang digunakan terhadap suatu data yang terkumpul, kemudian disusun, dijelaskan, dan selanjutnya dianalisa. Untuk menganalisa data yang diperoleh dari hasil penelitian, penulis menggunakan cara berfikir deduktif, yaitu proses berfikir yang dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan penalaran rasio. Dalam hal ini penulis menganalisa dan mengkaji literatur-literatur yang ada hubungannya dengan pembangkitan *kundalini* dan *moksha* dalam agama Hindu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sesuai dengan fokus penelitian yang diambil, maka penulis menggunakan pendekatan Fenomenologi sebagai sarana untuk mengkaji permasalahan dalam hubungannya dengan fenomena yang sifatnya kereligiusan. Dengan kata lain metode ini mencoba menangkap dan mengintretasikan setiap jenis perjumpaan manusia dengan yang suci.[12]

E. Telaah Pustaka

Untuk memberikan keobjektivitasan dalam penulisan skripsi ini, perlu di ketahui bahwa objek permasalahan yang akan dikaji ini belum pernah diteliti dan ditulis dalam bentuk skripsi. Dalam skripsi ini, penulis mengkaji tentang masalah *kundalini yoga* serta hubungannya dengan jalan pencapaian *moksha* dalam agama Hindu.

Ada beberapa tulisan yang sekiranya layak dijadikan telaah pustaka dalam penulisan skripsi ini, namun karya yang akan dipaparkan di bawah ini jelas mempunyai perbedaan dengan skripsi penulis, baik dalam pembahasan maupun pada inti permasalahan.

Tulisan Toto Suharto dalam "Yoga Sebagai Sistem Filsafat Dalam Hinduisme", telah memberikan pemaparan singkat mengenai kedudukan filsafat *yoga* dalam Hinduisme. Dikatakan bahwa dalam Hinduisme untuk dapat mencapai *moksha*, seseorang harus menempuh jalan *yoga*. Dalam

---

[12] Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, terj. A. Sudiarja, dkk. (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 42-43.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

hal ini *yoga* merupakan sarana atau media untuk mencapai kelepasan dalam sistem Hinduisme. Dalam tulisan ini dijelaskan juga bahwa dalam Hinduisme, *yoga* merupakan sembahyang tanpa lambang. Dalam sembahyang model ini yang diperlukan adalah pelatihan dan pengalaman rohani yang lama, telaten, tekun, tabah dan berkesinambungan.[13] Mengenai permasalahan *kundalini*, penulis tidak menyinggung sama sekali.

Tulisan lain yang bisa dijadikan telaah pustaka adalah skripsi Budi Haryanto, dengan judul "Moksha Dalam Agama Hindu". Skripsi ini mengkaji mengenai masalah pencapaian *moksha* dalam agama Hindu. Dalam tulisan ini diterangkan bahwa jalan untuk mencapai *moksha* dalam agama Hindu dapat diraih melalui empat jalan atau yang biasa disebut dengan *catur marga*. *Catur marga* atau ke empat jalan kelepasan tersebut masing-masing adalah *bhakti marga, njana marga, karma marga* dan *raja yoga*. Dikatakan juga, bahwa ajaran agama Hindu memberi kebebasan kepada para penganutnya untuk memilih jalan manapun dari keempat jalan tersebut. Ke-empat jalan ini memiliki sifat dan kekhasannya terdiri, yang dapat dijalankan oleh setiap orang sesuai bakat dan kemampuan masing-masing orang.

Dalam kajiannya, penulis lebih terfokus pada pengertian dan cara menjalankan ke empat jalan kelepasan tersebut secara umum, sehingga

[13] Toto Suharto, "Yoga Sebagai Sistem Filsafat Dalam Hinduisme", *Religi-Jurnal Studi Agama-Agama* (Yogyakarta: IAIN Fakultas Ushuluddin, 2004), hlm. 85-93.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mengenai metode pembangkitan *kundalini* tidak masuk dalam pembahasannya.

Buku "Kundalini Yoga" karangan Swami Sivananda merupakan tulisan yang banyak membahas *kundalini* serta proses kebangkitannya. Dikatakan oleh Swami Sivananda, bahwa pembangkitan *kundalini* merupakan syarat mutlak untuk mencapai kelepasan atau *moksha*. Lebih lanjut dikatakan bahwa seseorang yang belum membangkitkan *kundalini* dan membuatnya membersihkan semua cakra hingga *cakra* mahkota, maka keadaan *samadhi* tidak akan pernah dicapai. Dalam buku ini, penulis sama sekali tidak mengkaitkan pembangkitan *kundalini* dengan keyakinan salah satu agama.

Dengan berbagai macam tulisan penunjang penelitian ini, penulis dapat menganalisa permasalahan mengenai *kundalini* serta kedudukan *kundalini* dalam agama Hindu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran yang terarah dan jelas maka penulis menyusun kerangka pembahasan sebagai berikut:

Bab *pertama*, merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka, metodologi penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab *kedua*, menjelasan tentang konsep *moksha* dalam Agama Hindu. Selain itu dijelaskan juga tentang pengertian *yoga* serta tahapan tingkatan dalam *yoga*.

Bab *ketiga*, berisi pemaparan mengenai empat jalan *moksha* dalam agama Hindu, yaitu melalui jalan *bhakti, karma ,jnana*, dan *raja*.

Bab *keempat* merupakan bab pembahasan yang di dalamnya membahas tentang kedudukan pembangkitan *kundalini* dalam agama Hindu, yang pada intinya membahas pembangkitan *kundalini* serta hubungan pembangkitan *kundalini* dengan *moksha* dalam agama Hindu.

Bab *kelima* adalah bab penutup yang berisi kesimpulan, saran, dan kata penutup.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Moksha merupakan tujuan terakhir yang ingin dicapai para penganut agama Hindu. Ada empat jalan untuk mencapai tujuan tersebut, masing-masing adalah *bhakti yoga, karma yoga, jnana yoga,* dan *raja yoga.* Di antara empat jalan *kelepasan* tersebut, *raja yoga* merupakan salah satu jalan yang paling sulit dan penuh resiko. Metode yang utama dari *raja yoga* adalah metode pembangkitan *kundalini.*

Dalam agama Hindu metode pembangkitan *kundalini* ini dapat mengantarkan seseorang menuju *moksha* dengan waktu yang cukup singkat dari pada jalan yang lain. Melalui beberapa teknik pernafasan, *mantra*, dan pemusatan pikiran, *kundalini* yang merupakan kekuatan hidup yang selama ini tertidur di *cakra dasar* (tulang dasar) dapat dibangunkan dari tidurnya. Seiring dengan naiknya tenaga *kundalini* ke masing-masing *cakra*, dan membersihkan timbunan kotoran-kotoran *karma* yang terdapat pada *cakra* tersebut, lapis demi lapis kesadaran pada manusia akan semakin terbuka, dan setelah manusia tidak membawa hutang *karma* lagi, secara otomatis akan terputus dari perputaran roda *reinkarnasi* dan siap memasuki alam kebahagiaan tertinggi, yaitu *moksha. Moksha* dapat juga

dicapai sepenuhnya sebagai berkah Tuhan, tanpa orang tersebut mengetahui apapun mengenai *kundalini*, ini biasanya diperoleh oleh para penganut jalan *bhakti yoga, njana yoga, dan karma yoga*..

B. Saran

Seringkali dalam mempelajari pengalaman suatu ajaran agama ditemukan cara maupun pemahaman yang berbeda dengan ajaran agama yang kita yakini. Oleh karena itu sudah saatnya bagi kita, sebagai umat beragama memiliki sifat terbuka terhadap kenyataan ini dan tidak merelatifkan kebenaran yang didasarkan pada egoime pribadi.

C. Kata Penutup

Syukur Alhamdulillah, dengan kesadaran bahwa penulisan yang masih merupakan langkah awal ini, penulis telah berusaha memaparkan Pembangkitan Kundalini dalam Yoga Agama Hindu. Tegur sapa dan kritik yang konstruktif sangat diharapkan guna kesempurnaan dan keobjektivitasan tulisan ini, agar pemahaman yang benar terhadap agama lain dapat diwujudkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Acarya, Avadhutika Anandamitra. *Meditasi Melampaui Batas Kesadaran Supra.* Terj. Ketut Nila. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia, 1999

_____*Yoga untuk Kesehatan.* Terj. Ketut Nila. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia, 2001

Agung, Ida Bagus. "Agama Hindu" dalam Djam'annuri (ed.). *Agama Kita: Prespektif Sejarah Agama-agama (Sebuah Pengantar).* Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2000

Djam'annuri dkk. *Pedoman Penulisan; Proposal dan Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga, 2002

Arifin, M. Ed. *Menguak Misteri Ajaran Agama-agama Besar,* Jakarta: PT. Golden Terayon Press, 1995

Bagus, Lorens. *Kamus Filsafat.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996

Buanadjaya, B. Sidartanto. *Hatha Yoga Kundalini Sakti.* Solo: C.V. Aneka, 1995

Cardozo, S. L. *Paham Hindu.* Bandung: KPPK Badan Penerbit Guru, tt

Cudamani. *Pengantar Agama Hindu.* Jakarta: Hanuman Sakti, 1971

Dhavamoni, Mariasusai. *Fenomenologi Agama.* terj. A. Sudiarja, dkk. Yogyakarta: Kanisius, 1995

Dhyanashakti, Ananda T., *Kriya Yoga, Teori dan Tuntunan Praktek.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002

Effendi, Irmansyah. *Kundalini.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002

_____*Kundalini 2.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002

Elliade, Mircea. "Yoga", *The Encyclopedia of Religion,* ed. Mircea Elliade, Vol.15. New York: Simon & Schuster Macmillan, 1995

Felix, Robert (terj.). *Sahaja Yoga Suatu Penemuan Khusus*. Jakarta: Sahaja Yoga, 1999

Hadi, Kusnul. *Reiki Tao Kundalini*. Jakarta: Yayasan Reiki Tao, 2001

Hadikusuma, H. Hilman, *Antropologi Agama I (Pendekatan Budaya Terhadap Aliran Kepercayaan, Agama Hindu, Buddha, Kong Hu Cu, di Indonesia)*. Bndung: PT Citra Aditya Bakti, 1993

Hadiwijono, Harun. *Sari Filsafat India*. Jakarta: PT BPK Gunung mulia, 1993

_____*Agama Hindu dan Buddha*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993

Mu'inuddin Chisyti, Syaikh Hakim. *Penyembuhan Cara Sufi*. Terj. Burhan Wirasubrata. Jakarta: Lentera, 1999

Nur, Syaifan. "Swami Vivekananda (1863-1902): Reformer Hinduisme Modern", *Religi-Jurnal Studi Agama-agama,Vol. 1, No. 1, Januari-Juni*. Yogyakarta: IAIN fakultas Ushuluddin, 2002

Koentjaraningrat. *Pengantar Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta, 1996

O'riordan, R. N. L. *Seni Penyembuhan Alami*. Terj. Sulaiman Al-Kumayi, M.A. Bekasi: Gugus Press, 2002

Parisada Hindu Dharma. *Upadesa Tentang Ajaran-ajaran Agama Hindu*, Upada Sastra, 1995

Pendit, Nyoman S. *Bhagawad-Gita*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002

Polak, Maijor. *Patanjali Raja Yoga*. Denpasar: PHDP Bagian Penyaluran Penerbitan, 1993

Ramacharaka, Yogi. *Raja Yoga*. Semarang: Dahara Prize, 1996

Sartropratedja SJ, M. *Dialog dengan Hinduisme dan Buddhisme*. Yogyakarta: PUSKAT, 1973.

Sivananda, Swami. Terj. Kwee Liong Tian. *Kundalini Yoga*. Malang: Penjedar, tt.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Suharto, Toto. "Yoga Sebagai Sistem Filsafat Dalam Hinduisme", *Religi-Jurnal Studi Agama-agama*. Yogyakarta: IAIN Fakultas Ushuludin, 2004

Sunetra, I made. *Laya Yoga*. Surabaya: Paramita, 2004

Suprayogo, Imam & Tobroni. *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001

Susan Behbehani, Soraya. *Ada Nabi Dalam Diri*. Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003

Swami, Prabupada, *Bhagawad-Gita Menurut Aslinya*. Jakarta: Hanuman Sakti, 2002

Talbot, Michel. *Mistisisme dan Fisika Baru*. Terj. Agung Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002

Vivekananda, Swami. *Raja Yoga; Enam Pelajaran Singkat Untuk Dipraktekkan*. Bandung: Murnianda Brotherhood, 1974

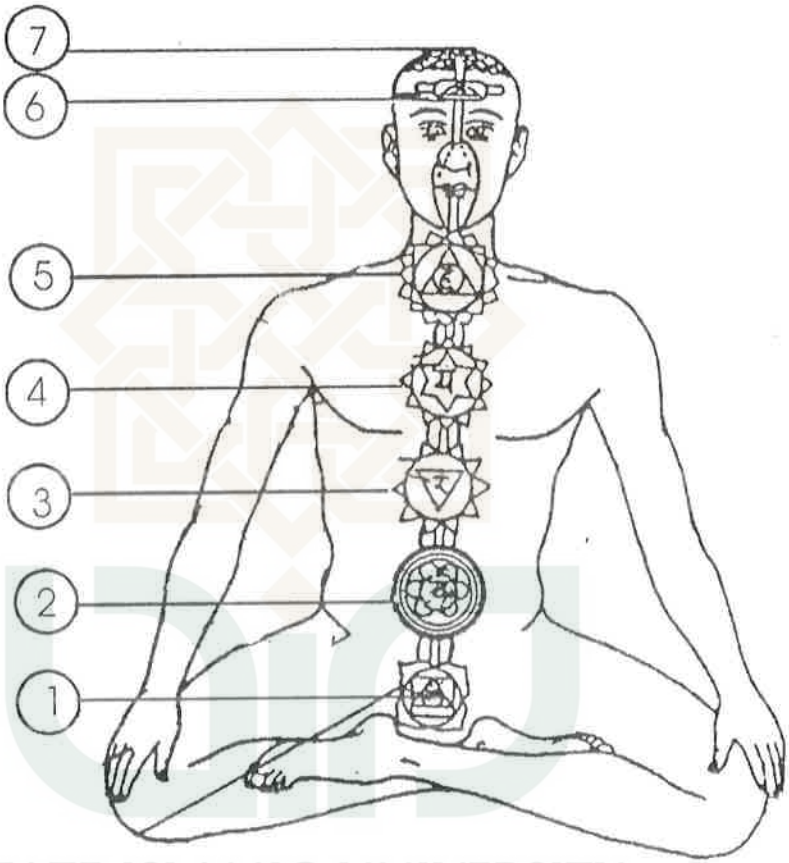
Zimmer, Heinrich. *Sejarah Filsafat India*, terj. Agung Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Posisi Cakra dalam tubuh manusia



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keterangan :

1. Cakra Dasar (Pusat kehidupan)
2. Cakra Seks (Pusat seks)
3. Cakra Pusar (Pusat aktivitas)
4. Cakra Jantung (Pusat cinta)
5. Cakra Tenggorokan (Pusat ilmu)
6. Cakra Ajna (Pusat pikiran)
7. Cakra Mahkota (Pusat spiritual)

Tabel Ringkasan Cakra

Cakra	lokasi	Petal/ Lembar	Dewa pelindung (kekuatan)	Fungsi	Warna	Kelenjar	Elemen
Dasar (Muladhara)	Tulang ekor	4	Ganesha (Dakini)	Pusat pertahanan, energi bumi, materi, tubuh fisik	Merah	-	Tanah
Sex (Svadisthana)	Tulang Pelvis	6	Wisnu (Rakini)	Kreativitas rendah, ketertarikan antar manusia, perjalanan astral	Orange	Ovari/ Testes	Api
Pusar (Manipura)	Pusar	10	Rudra (Lakini Sakti)	Pusat kekuatan, ego, identitas, kepercayaan diri	Kuning	Adrenalin, ginjal	Air
Jantung (Anahata)	Tengah (antarputing)	12	Jagadamba (Kakini Sakti)	Cinta kasih dan perasaan halus lainnya, pusat	Hijau/ merahmuda	Timus	Udara
Tenggorokan (Visuddhi)	Tenggorokan	16	Sadasiwa (Arawanaiswara)	Komunikasi, kreativitas tinggi intelektual, bahasa	Biru	Tiroid, Paratiroid	Eter
Mata ketiga (Ajna)	Antar Alis	2	Paramesiwa (Hakini/Sudhakali)	Pusat Persepsi, jendela jiwa	Ungu	Pituitary	Cahaya
Mahkota (Sahasrara)	Puncak kepala	1000+12	Kalki	Pintu hubungan dengan Ilahi	Putih/ungu elektrik	Pineal	-

CURRICULUM VITAE

Nama	:	Agung Yuniawan
Tempat/ tanggal lahir	:	Madiun, 6 Juni 1980
NIM	:	99523184
Agama	:	Islam
Kebangsaan	:	Indonesia
Alamat Yogyakarta	:	Perum. Siderejo Bumi Indah, Blok E-140/143, Jl. Wates Km. 3,5 Yogyakarta
Nama Orang Tua		
Bapak	:	R. Karjono
Ibu	:	Partini
Alamat Orang Tua	:	Ds. Tempursari, Rt. 8/II, Kec. Wungu, Madiun
Pendidikan	:	

1. Tahun 1993, Lulus Sekolah Dasar Negeri 5 Madiun
2. Tahun 1996, lulus Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Madiun
3. Tahun 1999, lulus Sekolah Menengah Umum Negeri 5 Madiun
4. Tahun 1999, kuliah tingkat Strata 1 Jurusan Perbandingan Agama, Fakultas Ushuluddin, IAIN Sunan Kalijaga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA