

Menuju Psikologi Mistis*

YF La Kahija

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Abstrak

Dalam artikel ini, saya mengemukakan tinjauan umum tentang perlunya upaya lebih serius untuk mendorong psikologi ke arah eksplorasi batin yang berkembang dalam berbagai tradisi spiritual dan religius. Tinjauan yang saya gunakan di sini masih berbasis pada telaah literatur dan pendekatan interpretatif. Untuk tujuan itu, upaya awal yang perlu dilakukan adalah berpaling ke mistisisme sebagai ilmu yang secara khusus mengkaji hubungan manusia dengan Yang Transenden. Sejauh ini, psikologi sudah berpartisipasi lewat kemunculan psikologi transpersonal. Dalam psikologi ini, mistisisme menjadi salah satu tema sentral. Bila perhatian difokuskan pada mistisisme, maka psikologi akan berkembang menjadi – apa yang saya istilahkan – *psychologia mystica* (psikologi mistis). Pada gilirannya, peluang yang lebih besar akan terbuka bagi kajian-kajian kearifan lokal.

Pendahuluan

Dengan menggunakan istilah psikologi mistis, saya dengan segera perlu memperjelas konsepsi dan konsep “mistis” yang saya maksudkan. Dalam perspektif awam, mistis umumnya diasosiasikan dengan klenik, sihir, atau gaib. Pemaknaan seperti ini sudah menjamur tidak hanya dalam masyarakat, tetapi juga di kalangan akademisi. Wajar bahwa beberapa peneliti psikologi yang tertarik dengan pengalaman mistis mengambil jalan memutar dengan mengemukakan istilah-istilah lain.

Harus diakui bahwa membersihkan istilah “mistis” dari prasangka butuh proses. Terlebih lagi, sudah cukup lama istilah “mistis” diberi makna yang negatif dalam persepsi masyarakat sehingga gambaran yang lebih komprehensif tentang istilah ini sangat penting untuk dikemukakan. Untuk maksud itu, tema sentral yang

perlu dibicarakan terlebih dahulu adalah mistisisme.

Mistisisme mekar dan mendapat nutrisinya dari berbagai tradisi spiritual dan religius. Setiap agama mengandung mistisisme. Demikianlah, kita mengenal mistisisme Islam atau sufisme (tasawuf), mistisisme Kristen, mistisisme Hindu, mistisisme Buddha, mistisisme Yahudi. Meski kajian-kajian ilmiah lebih sering melekatkan istilah “mistisisme” dengan dimensi batin (esoteris) agama, istilah ini telah memiliki makna yang ekstensif.

Dalam pemikiran Barat, mistisisme cukup sering digunakan dalam pengertian yang luas sehingga tidak hanya meliputi pengalaman batin dalam agama, tetapi juga menyangkut fenomena-fenomena paranormal dan supranatural (Tart, 1975; Daniels, 2003). Ini terjadi karena istilah “mistis” diperlakukan sebagai “tempat sampah” yang bisa menampung peristiwa-peristiwa yang sulit dicerna oleh pikiran.

Inilah salah satu tantangan yang dihadapi psikologi ketika ingin menarik mistisisme ke ranah ilmiah.

Sebelum masuk terlalu jauh ke dalam mistisisme, saya ingin menekankan bahwa mistisisme akan sulit dimengerti bila hanya bersandar pada literatur atau bacaan tanpa disertai upaya pribadi untuk mengalami secara langsung berbagai gejolak batin mulai dari tubuh (*body*) ke pikiran (*mind*) ke jiwa (*soul*) ke roh (*spirit*). Dengan kata lain, memahami mistisisme menuntut perpaduan harmonis antara pengetahuan teoretis dan pengalaman praktis.

Untuk menarik mistisisme ke dalam psikologi, langkah awal yang perlu dilakukan adalah memperjelas apa yang dimaksud dengan mistisisme. Di sini, saya membatasi wacana pada mistisisme yang berkembang dalam agama atau – kita sebut saja – tradisi religius. Dengan pembatasan ini, saya berharap bahwa nuansa-nuansa paranormal dan supranatural bisa ditempatkan di luar konteks artikel ini.

Mistisisme dalam agama selalu melihat korelasi kuat antara pengalaman akan dunia kejiwaan manusia dan dunia keilahian yang tak terselami oleh pikiran. Pengalaman tulen akan Yang Ilahi adalah pengalaman eksklusif yang melekat hanya pada segelintir orang. Orang yang mengalaminya pun seringkali tidak bisa menggambarkan pengalamannya secara tuntas dan penuh. Dalam penjelasan mereka, selalu ada yang tidak terjelaskan; dalam kata-kata mereka, selalu ada yang tidak terkatakan; dalam ilustrasi mereka, selalu ada yang tidak terilustrasikan.

Jika demikian, kita bisa bertanya: bagaimanakah manusia rata-rata bisa menyelaraskan diri dengan mistisi yang berbicara tentang dunia yang berada di luar jangkauan rasio atau pikiran itu?

Bukankah dunia itu adalah dunia asing yang sulit dimengerti oleh sebagian terbesar manusia? Terlebih lagi, hampir semua literatur mistis dalam berbagai agama dan filsafat mengedepankan keterbatasan rasio dalam memahami Yang Mistis atau Yang Ilahi.

Begitulah, memahami dimensi Ilahi pada dasarnya melampaui pikiran. “Melampaui pikiran” di sini tidak berarti “anti-pikiran”. Mistisisme tetap terbuka untuk didialogkan dengan pikiran asalkan pikiran selalu digandengkan dengan pengalaman pribadi dan langsung (Happold, 1981). Banyak literatur mistis menekankan pentingnya pengalaman ini, seperti yang menjadi jelas dalam beberapa kutipan berikut:

“Mengetahui Allah tidak mudah, sampai seseorang mengenal dirinya sendiri.” – Ibnu Arabi

“Dan ketika diingatkan untuk kembali pada-Mu, aku masuk ke dalam diriku.” – St. Agustinus

“Jika kamu ingin mengenalku, lihat ke dalam hatimu.” – Tao Te Ching

“Diri yang Ilahi (*ātman*) lebih kecil daripada yang terkecil, lebih besar daripada yang terbesar. Ia tinggal dalam semua hati.” – Kaṭha Upanishad

Dewa Ruci (diri terdalam Wrekudara) berkata, “Manakah yang lebih besar, kamu atau alam semesta? Semua isinya ada di dalamku.” – Yasadipura I

Intisari dari semua ucapan itu adalah imbauan untuk masuk ke dalam diri dan membiarkan dunia batin terbuka

menerima pesan-pesan Ilahi. Meski imbauan itu sering dikumandangkan, cukup banyak orang memilih menghindari dari tugas yang menyita banyak waktu dan tenaga itu. Kita seolah-olah memilih melarikan diri. Ketika pelarian itu terasa lumrah dan biasa-biasa saja, kita akan terjangkit penyakit "kelupaan-akan-pengenalan-diri".

Bila kelupaan itu sudah menggejala, pengasingan diri dalam keheningan akan terlihat janggal, bahkan abnormal. Inilah alasan mengapa orang-orang yang memilih mengasingkan diri dari keramaian rawan diberi label "egoisme" atau "eskapisme". Dalam buku *Symposium* yang ditulis Plato (2003), ada satu kisah yang menggambarkan "kelupaan-akan-pengenalan-diri" ini. Sokrates – guru Plato – sedang berjalan kaki ke rumah Agathon untuk menghadiri pesta. Di tengah jalan, ia bertemu Aristodemus dan mengajaknya ikut. Tapi ketika hampir sampai, Sokrates berhenti dan diam membisu. Aristodemus tidak menyadarinya dan terus saja berjalan.

Agathon menyambut Aristodemus dan segera menanyakan di mana Sokrates. Aristodemus terlihat bingung dengan pertanyaan itu. Melihat kejanggalan itu, Agathon segera menyuruh budaknya mencari Sokrates. Tidak lama berselang, budak itu kembali dan memberi laporan:

"Sokrates sudah di sini, tetapi ia berhenti di serambi tetangga. Ia berdiri di situ dan tidak ingin masuk meski saya telah memanggilnya berkali-kali. "Aneh!" kata Agathon. "Kembali ke sana dan ajak dia masuk. Jangan tinggalkan dia." Tetapi Aristodemus

mencegahnya. "Jangan", serunya, "Biarkan dia sendiri. Itu salah satu kebiasaannya: kadang-kadang ia berhenti begitu saja seperti itu dan berdiri mematung di manapun ia mau. Saya yakin, ia akan segera datang. Jadi, jangan ganggu dia; biarkan saja."

Perasaan aneh dan janggal yang dilekatkan pada perilaku Sokrates juga dialami banyak mistikus sejak era modern. Itulah era di mana kejayaan rasionalitas dan intelek menepikan kebijaksanaan yang mengalir dari mistisisme. Namun ada kejanggalan lain yang muncul: *ketika manusia menjauh dari mistisisme, ia justru berjalan semakin dekat menuju mistisisme*. Ini terjadi karena ke manapun manusia pergi, ia selalu membawa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang eksistensinya di dalam dunia.

Dalam psikologi Jawa, pertanyaan dasar itu dirumuskan sebagai "*Sangkan paraning dumadi* (Asal dan tujuan segala sesuatu)" dan "*Sangkan paraning manungsa* (asal dan tujuan hidup manusia)" (Ciptoprawiro, 1986). Pertanyaan pokok ini bisa diurai dalam macam-macam rumusan, seperti: *Dari manakah aku berasal? Mengapa aku harus "terdampar" ke dunia yang sarat penderitaan ini? Untuk apa aku di sini? Apa yang aku cari? Mengapa aku tidak bisa lepas dari penderitaan? Bisakah aku bebas dari penderitaan ini?* Jawaban untuk semua pertanyaan yang bernuansa derita (pertanyaan eksistensial) itu terletak pada upaya untuk menyobek diri sendiri. Persis inilah yang dilakukan dan diimbau oleh para mistikus.

Berusaha memahami mistisisme berarti berusaha mengalami secara

pribadi aneka gejala batin dan menarik keluar pesan kehidupan yang ada di dalamnya. Dengan kata lain, praktik dan pengalaman langsung (*direct experience*) adalah jalan poros menuju pemahaman akan mistisisme.

Agama sebenarnya sudah menawarkan jalan itu bila agama dipandang dalam dua dimensi, yaitu (1) dimensi eksoteris (lahiriah) dan (2) dimensi esoteris (batin). Dimensi eksoteris agama berkaitan erat dengan aturan dan dogma; sementara dimensi esoteris agama berkaitan erat dengan pengalaman batin, pribadi, dan langsung akan Yang Ilahi. Mistikus Islam Ibnu Arabi melihat dua dimensi itu sebagai satu mata rantai menuju pemahaman akan Yang Ilahi. Menurut Ibnu Arabi (melalui Robert Frager, 2005), kedua dimensi itu tercermin dalam empat tahap pemahaman akan Yang Ilahi:

1. *Syari'ah*. Kata Arab ini ini berarti *jalan*. *Syari'ah* adalah dasar atau fondasi dari semua agama yang berisi ajaran moral dan etika. Ajaran itu memberi petunjuk tentang cara hidup yang benar di dunia sehingga tampilan luar seseorang menjadi bersih. Dengan kata lain, *syari'ah* adalah hukum keagamaan;
2. *Thariqah*. Kata Arab ini berarti *jalan tanpa petunjuk di padang pasir, seperti jalan yang ditempuh dari satu oasis ke oasis yang lain*. Pada tahap ini, pengalaman religius seseorang bergeser ke pengamalan batin. Perjalanan batin ini dilakukan tanpa petunjuk jalan sehingga rawan tersesat. Untuk itu, dibutuhkan panduan dari orang yang telah berpengalaman. Dalam tradisi *tasawuf*, pemandu ini disebut *syekh* (Persia: *pir*);

3. *Haqiqah*. Kata Arab ini berarti *kebenaran*. Bila dua tahap di atas telah dilalui, maka seseorang akan sampai pada tahap *haqiqah*. Tahap ini dicirikan dengan pengalaman masuk ke dunia gaib. Tanpa sampai pada taraf ini, praktik keagamaan seseorang masih merupakan imitasi atau tiruan;
4. *Ma'rifah*. Kata Arab ini berarti *pengetahuan/pengenalannya*. Pada tahap ini, seseorang memiliki kearifan yang bersumber dari pengenalannya langsung akan kebenaran spiritual. Tidak banyak orang yang bisa mencapai level ini. Inilah level yang dicapai oleh orang-orang suci.

Tahap-tahap yang dikemukakan Ibnu Arabi di atas tampaknya memberi pengaruh pada pemikir-pemikir Jawa di tahun 1700-an, khususnya pada Mangkunegara IV (melalui Ciptoprawiro, 1986) yang merumuskan empat tahap menuju kesempurnaan diri yang meliputi:

1. *Sembah raga*. Pada tahap pertama ini, seseorang mengarahkan diri pada Tuhan dengan melibatkan aktivitas lahiriah atau badaniah. Sembah raga adalah partisipasi badan dalam kehidupan spiritualitas sehari-hari. Dalam tahap ini seseorang menjalankan syari'ah Islam. Ini adalah tahap awal pemurnian diri atau lakutapa. Aktivitas ini berlangsung seumur hidup;
2. *Sembah cipta atau sembah kalbu*. *Cipta* umumnya diterjemahkan menjadi pikiran atau gagasan; sementara *kalbu* berarti hati. Sembah cipta dan kalbu di sini mengarah pada pembersihan pikiran, hati, dan nurani. Pada tahap

ini, seseorang mengarahkan diri pada Yang Ilahi melalui perjuangan batin melawan hawa nafsu yang mendorong perbuatan dosa. Dengan demikian, manusia menjadi semakin pantas menemui Allah;

3. *Sembah jiwa*. Pada tahap ini, seseorang mengarahkan diri pada Yang Ilahi melalui jiwanya. Jiwa melampaui pikiran dan perasaan. Dengan jiwanya, manusia menemui Allah dan menyerahkan diri secara penuh kepada-Nya. Dengan demikian, manusia selalu mengingat Allah;
4. *Sembah rasa*. Pada tahap ini, seseorang mengarahkan dirinya pada Tuhan dengan intisari batinnya. Dalam pandangan Jawa, *rahsa* adalah inti dari kehidupan,

*Ngèlmu iku kelakoné kanthi laku
Lekasé lawan kas
Tegesé kas, nyantosani
Setya budya pengekesé dur angkara*

Sejauh ini mistisisme yang menjadi perhatian dalam tulisan ini semakin kelihatan tekstur dan coraknya yang bersifat religius dan spiritual. Mistisisme akan terasa manfaatnya bila ada keinginan kuat untuk berpraktik, mengalami, dan menyadari gejolak batin. Untuk membantu pikiran dalam memahami mistisisme, salah satu jalur alat bantu yang bisa digunakan adalah melihat aneka pemikiran yang berkembang tentang mistisisme.

Istilah "Mistisisme"

Bila mistisisme memang berkaitan dengan agama dan kehidupan spiritual, mengapa istilah ini kerap dihubungkan dengan klenik dan dunia supranatural atau paranormal?

inti dari dunia batin manusia. Dengan demikian, manusia dengan inti batinnya menghadap Allah.

Persentase terbesar dari ajaran agama terletak pada pengamalan, yaitu penerapan langsung dari apa yang diketahui secara kognitif, teoretis, atau konseptual. Penerapan dalam tindakan atau praktik pribadi akan membantu menyuburkan bibit-bibit spritualitas sehingga ajaran dapat tumbuh subur dan berbuah nyata. Lewat praktik dan tindakan, pesan batin dari semua ajaran dan dogma akan mengalir; lewat praktik dan tindakan iman dimurnikan. Mangkunegara IV (melalui Jatman, 2000) merumuskan keterkaitan itu sebagai berikut:

*Ngèlmu¹ itu berjalan karena dilaksanakan
Dimulai dengan kas
Kas berarti kemauan yang keras
Teguh iman dan budi menghadapi godaan*

Pergeseran seperti itu dapat dipandang lumrah sebagai proses yang umum terjadi ketika informasi dialihkan dari satu kepala ke kepala yang lain, dari satu lokasi geografis ke lokasi geografis yang lain, dari satu generasi ke generasi yang lain. Sudah sangat lama istilah "mistis" dikekang dalam atmosfer negatif.

Ada peristiwa-peristiwa dalam sejarah yang telah membuat mistisisme berkonotasi dengan dunia gaib, supranatural, atau mejik. Secara etimologis, kata *mistis* berasal dari kata Yunani "myô" yang berarti *menutup bibir* dan *memejamkan mata* (Happold, 1981). Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas seperti ini umum ditemui pada orang-orang yang merenung, berzikir, bermeditasi, atau berdoa. Dengan kata lain, *myô* berkaitan erat dengan upaya

manusia untuk masuk ke dalam dirinya sendiri dan memahami berbagai rahasia yang ada di dalamnya.

Selain itu, istilah *myō* juga berkaitan dengan "misteri (Yunani: *mysterion*)". Di era Yunani kuno, misteri merupakan bentuk pemujaan (*cult*). Secara harfiah, *mysterion* berarti *kerahasiaan*. Begitulah, orang-orang yang diterima ke dalam misteri menjalankan ritual-ritual yang sangat rahasia sehingga ada larangan untuk membicarakannya. Hukuman berat dijatuhkan kepada mereka yang melanggar.

Orang-orang yang diterima masuk ke dalam misteri disebut *mystes*. Sebelum menjadi anggota, mereka harus menjalani ritual-ritual pendahuluan yang bertujuan memurnikan diri. Baru sesudah itu, mereka dianggap pantas dan layak. Ada cukup banyak misteri yang berkembang dalam masyarakat Yunani pada waktu itu. Masing-masing misteri itu ditujukan pada dewa-dewa tertentu. Dua jenis dewa yang umum disembah adalah:

1. **Dewa-dewa homerik.**² Dewa-dewa ini digambarkan sebagai dewa-dewa yang hidup abadi dan tinggal di Gunung Olympus, seperti Zeus (dewa para dewa dan dewa semua manusia), atau Apollo (dewa musik);
2. **Dewa-dewa chthonic.**³ Dewa-dewa ini digambarkan sebagai dewa-dewa yang hidup lebih dekat dengan manusia. Mereka biasanya menghuni tempat-tempat tertentu yang dekat dengan bumi, seperti Dewa Hades yang mendiami dunia bawah-tanah.

Bila misteri itu ingin dimaknai secara simbolis, maka pesan penting yang bisa ditarik keluar adalah bahwa *manusia bisa berhubungan dengan dunia para*

*dewa. Jika dunia para dewa adalah simbol dari dunia yang melampaui keterbatasan manusia, maka manusia diyakini bisa melampaui keterbatasannya. Dengan melampaui keterbatasannya itu, manusia menuju dunia yang tak terbatas. Itulah dunia yang tak berhingga. Itulah dunia yang tak terkatakan (dunia mistis). Mungkin inilah alasan mengapa kata "mistisisme" dianggap berasal dari kata Yunani *mysterion* dan *mystes*.*

Beberapa abad kemudian, ketertarikan akan pengalaman batin berkembang dalam lingkungan Kristen. Dalam iklim ini, istilah yang umum digunakan adalah "kontemplasi (Latin: *contemplatio*)". Istilah "mistis" kemudian menyebar dalam dunia ke-Kristen-an pada abad ke-5, khususnya lewat tulisan-tulisan Pseudo-Dionysius atau yang juga disebut Dyonisius Areopagitus. Lewat karyanya yang berjudul *Theologia Mystica* (Teologi Mistis), istilah "mistis" dikaitkan dengan teologi. Sejak itu, ada anggapan bahwa mistisisme adalah bagian dari teologi.

Dalam pemikirannya, Dyonisius mendapat pengaruh yang cukup kental dari Plotinos yang dalam filsafat terkenal akrab dengan aktivitas kontemplasi (Jawa: *manekung*). Plotinos percaya bahwa manusia bisa menyatu dengan Yang Ilahi melalui ekstase dalam kontemplasi. Bagi Dyonisius, mistisisme merupakan teori atau pemahaman tentang Allah sebagai Yang Transenden, melampaui rasio, pikiran, atau intelek. Pemahaman akan Allah bisa dicapai lewat *via negativa* atau *via negationis* (jalan negatif). Lewat jalan ini, Tuhan dimengerti dalam cara negatif.

Bagaimana Tuhan bisa dinegatifkan? Dalam linguistik, kalimat negatif disebut juga kalimat ingkar. Kita

biasanya mengingkari pernyataan positif dengan menggunakan kata "tidak" atau "bukan", misalnya "Saya *bukan* dia" atau "Saya *tidak* di rumah". Dalam contoh ini, "bukan dia" dan "tidak di rumah" menjelaskan tentang "saya". Dengan demikian, saya dijelaskan secara negatif.

Nah, lewat jalan negatif itulah kita memahami Allah. Untuk lebih jelasnya, mari kita bereksperimen menyatakan Allah dalam kalimat ingkar atau negatif:

- Allah *bukan* objek pemikiran manusia.
- Allah *tidak* mungkin bisa dideskripsikan.
- Allah *tidak* bisa dijelaskan dengan kata-kata atau pikiran manusia yang terbatas.

Dari contoh-contoh kalimat di atas, Allah dimengerti dengan membicarakan-Nya secara negatif. Jalan negatif ini kemudian memunculkan konsep lain yang dikenal dengan nama "agnostisisme",⁴ yaitu pandangan yang menyatakan bahwa manusia mustahil mengetahui ada-tidaknya Allah (Staal, 1980). Orang yang menganut pandangan ini disebut agnostik. Bagi agnostik, pengetahuan manusia sangat terbatas untuk memahami dunia keilahian. Dapat disimpulkan bahwa agnostisisme lebih terarah pada keyakinan batin akan eksistensi Allah dengan mengedepankan keterbatasan pikiran manusia.

Jelas bahwa mistisisme awalnya sarat dengan keterarahan pada dunia transendental dan keilahian. Dalam perkembangan lebih jauh, Yang Transenden mendapat pemaknaan yang kian meluas. Kata "mistisisme" digunakan secara bebas untuk

berbagai jenis pengetahuan batin yang sulit dibuktikan kebenarannya secara empiris atau faktual. Dengan demikian, mistisisme meliputi macam-macam fenomena psikis (*psychic phenomena*) dan peristiwa-peristiwa gaib (*occult happenings*). Efeknya, banyak ilmuwan seringkali mengonotasikan mistisisme dengan pengetahuan semu (*pseudo-science*), dunia mejik, dan fenomena abnormal.

Jika demikian, apakah ada istilah yang membedakan antara mistisisme yang dekat dengan pengalaman religius dan mistisisme yang dekat dengan dunia supranatural? Orang-orang Jerman membuat perbedaan yang tegas antara *Mysticismus* dan *Mystik*.⁵ *Mystik* berkaitan dengan pengalaman batin dalam mengenal Yang Ilahi; sementara *Mysticismus* berkaitan dengan fenomena-fenomena supranatural, paranormal, atau gaib. Rudolf Eisler (1904) dalam *Wörterbuch der philosophischen Begriffe* menjelaskan makna *Mystik* sebagai berikut:

Mystik (von, *myō*, schließen, nämlich die Augen, um in die Innenwelt sich zu versenken) ist die (vermeintliche) Erfassung des Übersinnlichen, Göttlichen, Transzendente (nicht durch die Sinne, nicht durch Vernunft, sondern) durch eigenartige innere Erfahrung, durch unmittelbare (intellektuelle) Intuition, Contemplation, gefühlsmäßiges Erleben, liebendes Erfassen im Zustande der Ekstase; Streben nach Versenkung in die Tiefen des eigenen Gemüts, um so der Vereinigung mit dem göttlichen

Sein («*unio mystica*») auf unbegreifliche, geheimnisvolle Weise teilhaftig zu werden; die mystische Lehre, das mystische Verhalten.

Ke dalam bahasa Indonesia, penjelasan di atas dapat diterjemahkan sebagai berikut:

Mistik (dari kata [Yunani] myô yang berarti menutup, khususnya menutup mata, untuk masuk ke dunia batin) adalah pengenalan akan Yang Melampaui Indera [transinderawi], Yang Ilahi, Yang Transenden (bukan dengan indera, bukan dengan budi/pikiran, melainkan) dengan pengalaman batin yang unik, melalui intuisi langsung (intelektual), Kontemplasi, Pengalaman tiba-tiba, pengalaman diselimuti cinta dalam keadaan ekstase; perjuangan menuju peleburan ke dalam jiwa sendiri, untuk menjadi satu dengan Yang Ilahi (unio mystica) dengan cara yang tidak terpikirkan dan penuh rahasia; ajaran mistis, tindakan mistis.

Kata Jerman *Mysticismus* dan *Mystik* bisa diparalelkan dengan kata Belanda *mysticisme* dan *mystiek*. Kuat dugaan bahwa istilah "mistik" dalam bahasa Indonesia diserap dari kata Belanda "mystiek". Meski demikian, kata "mistik" dalam bahasa Indonesia cenderung menyatukan kata Jerman *Mysticismus* dan *Mystik* atau kata Belanda *mysticisme* dan *mystiek*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, misalnya, kita

menemukan definisi mistik sebagai berikut:

Mistik. 1. Subsistem yang ada dalam hampir semua agama dan sistem religi untuk memenuhi hasrat manusia mengalami dan merasakan emosi bersatu dengan Tuhan; tasawuf; suluk; 2. Hal-hal gaib yang tidak terjangkau dengan akal manusia yang biasa.

Kata "mistik" dalam bahasa Indonesia itu identik dengan kata Inggris "mysticism". Dengan kata lain, orang Inggris juga menyatukan *Mysticismus* dan *Mystik*. Berikut ini adalah penjelasan *mysticism* yang saya kutip dari *American Heritage Dictionary (second edition)*:

Mysticism. 1. a. A spiritual discipline aiming at direct union or communion with ultimate reality or God through deep meditation or trancelike contemplation. b. The experience of such communion as described by mystics. 2. A belief in the existence of realities beyond perceptual or intellectual apprehension that are central to being and directly accessible by subjective experience, such as by intuition. 3. Vague and groundless speculation.

Ke dalam bahasa Indonesia, penjelasan di atas dapat diterjemahkan sebagai berikut:

Mistisisme. 1. a. Disiplin spiritual yang bertujuan mencapai kesatuan atau penyatuan langsung dengan Realitas terdalam atau Allah melalui

meditasi yang kusyuk atau kontemplasi yang mirip trans. b. Pengalaman penyatuan sebagaimana yang digambarkan para mistikus. 2. Kepercayaan akan adanya dunia yang melampaui pemahaman perseptual dan intelektual yang sentral bagi ada dan dapat dialami langsung lewat pengalaman subjektif, seperti lewat intuisi. 3. Spekulasi yang tidak jelas dan tanpa dasar.

Dari berbagai definisi leksikal (berdasarkan kamus) di atas, tergambar adanya kesulitan dalam menyetarakan mistisisme dan mistik. Kata Inggris *mysticism* dekat dengan kata *mistik* dalam bahasa Indonesia. Baik bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia cenderung menyatukan kata Jerman *Mysticismus* dan *Mystik* atau kata Belanda *myticisme* dan *mystiek*.

Dalam artikel ini, pembagian serupa tampaknya perlu dimunculkan. Perlu diakui bahwa sebagian besar orang Indonesia lebih cenderung mengaitkan istilah "mistik" dengan dunia gaib, mejik, supranatural, dan paranormal. Sayangnya, dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, kita belum bisa menemukan kata "mistisisme".

Ketidakpopuleran istilah "mistisisme" ini bisa dimanfaatkan. Artinya, mistisisme bisa diperkenalkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai istilah yang secara khusus mempelajari dunia batin dalam agama, tradisi religius, dan tradisi spiritual. Risiko yang harus ditanggung adalah perbedaan sekaligus pembalikan istilah antara bahasa Jerman dan Indonesia.

Artinya, istilah Jerman *Mystik* sinonim dengan *mistisisme* dalam bahasa Indonesia; sementara istilah Jerman *Mysticismus* sinonim dengan *mistik* dalam bahasa Indonesia. Bagaimanapun, ini hanya usulan.

Mendefinisikan Mistisisme

Kita baru saja menemui definisi tentang mistisisme versi kamus (makna leksikal). Sebenarnya, sudah begitu banyak pakar atau peneliti kesadaran dan ketidaksadaran yang mencoba memberikan definisi. Berbagai pandangan yang dikemukakan cukup sering berkisar pada penyatuan antara manusia dan Yang Ilahi yang dalam bahasa Jawa disebut *manunggaling kawula-Gusti* atau dalam bahasa Latin disebut *Unio divina* (Penyatuan Ilahi). Meski demikian, ada juga beberapa pakar yang masih menemukan kebingungan dan kesimpang-siuran dalam penggunaan istilah ini. Berikut ini adalah beberapa pernyataan mereka tentang mistisisme:

"Kata 'mistisisme' dan 'mistis' seringkali hanya digunakan sebagai ejekan. Ke dalam istilah ini, kita melemparkan apa saja yang kita anggap kabur, luas, sentimental, dan tanpa dasar faktual dan logis. Bagi sejumlah penulis, 'mistikus' adalah orang yang percaya pada transferensi pikiran (*thought-transference*) atau kembalinya roh (*spirit-return*). Dengan pemaknaan seperti ini, kata "mistis" menjadi berkurang bobotnya: ada begitu banyak sinonim yang membingungkan."

William James

"Apa yang sebenarnya kita maksud dengan mistisisme? Istilah ini dengan leluasa diterapkan untuk praktik *medium* (paranormal), ekstase yang dialami orang suci, pengontrolan pikiran, perdukunan, puisi-puisi penenang jiwa, kesenian di Abad Pertengahan, doa, dan palmistri (racah tangan)... Pemaknaan seperti ini membuat pemula dalam mistisisme menjadi bingung dan mereka dengan keliru memahami bahwa setiap teori dan praktik supersensual (diluar jangkauan indera) adalah 'mistis'. Karena itu, jika mungkin, ciri-ciri mistisisme yang benar perlu diluruskan dan kembali perlu ditegaskan bahwa *mistisisme adalah ilmu tentang penyatuan dengan Yang Absolut, tidak lebih daripada itu, dan mistikus adalah orang yang mencapai penyatuan ini.*"

Evelyn Underhill

"Apakah mistisisme itu? Kata '*mystic* (mistikus)' bermula dari misteri-misteri Yunani. Mistikus adalah orang yang telah diterima ke dalam misteri-misteri ini. Lewat pengalaman itu, ia telah mendapatkan pengetahuan esoteris mengenai dunia keilahian dan "dilahirkan kembali ke dalam keabadian".

F. C. Happold:

"Kata 'mistisisme' secara populer digunakan dalam berbagai cara yang bebas dan tidak tepat. Kadang-kadang, yang disebut 'mistis' adalah sesuatu yang tidak jelas (*misty*), buram (*foggy*), samar-samar, atau sentimental. Terasa aneh bahwa 'mistisisme' harus dihubungkan dengan 'misty' karena kemiripan bunyi katanya. Dan dalam mistisisme, tidak ada yang *misty* (tidak jelas), buram (*foggy*), samar-samar, atau sentimental.

Walter T. Stace

Pernyataan-pernyataan di atas kembali mengaskan bahwa makna mistisisme sudah meluas, melebar, dan menampung banyak fenomena. Agar tidak melenceng terlalu jauh, kembali perlu ditegaskan bahwa mistisisme di sini lebih dipersempit pada mistisisme yang berkembang dalam agama dan tradisi spiritual, khususnya yang berkembang di Indonesia. Dengan pembatasan ini, dunia mistis dapat dimengerti sebagai dunia yang berkaitan dengan Yang Transenden atau Yang Ilahi.

Baik Hinduisme dan Buddhisme maupun Mistisisme Islam dan Kristen mengakui bahwa pengalaman mistis ini bersifat personal. Penyatuan *ātman* dengan *Brahman* dalam Hinduisme adalah pengalaman personal; penyatuan antara *ātman* dengan kekosongan (Sans: *śūnyatā*) dalam Buddhisme adalah pengalaman personal; pengalaman akan "sentuhan Ilahi" dalam ber-zikir adalah pengalaman personal; pengalaman akan "jamahan Tuhan" dalam doa dan

kontemplasi adalah pengalaman personal; dan perjumpaan antara Wrekudara dan Dewa Ruci dalam lakon *Bima Suci* adalah pengalaman personal.

Dari berbagai pandangan di atas, kita sekarang bisa melihat mistisisme sebagai ilmu tentang dunia batin kita sendiri. Salah satu ciri yang menggarisbawahi semua pandangan di atas adalah bahwa pemahaman akan mistisisme terletak pada perjuangan pribadi untuk menyobek lapisan-lapisan kejiwaan yang subtil dan lebih dalam sambil berupaya melampaui kesadaran normal atau (*normal state of consciousness*) atau kesadaran sehari-hari (*ordinary state of consciousness*).

Mistikus

Untuk bisa mengerti lebih dalam tentang mistisisme, kita mendasarkan diri pada orang-orang yang telah sampai pada pengalaman mistis. Mereka itu disebut mistisi. Mereka adalah informan utama untuk berbagai konsep yang ditemui dalam mistisisme. Dalam pandangan mereka, kita bisa menemukan upaya untuk mengeksplisitkan pelbagai gejala dalam dunia batin manusia.

Para mistikus ini hidup lintas jaman, lintas tempat, dan lintas generasi. Bisakah kita menunjuk mereka secara jelas? Sulit mengatakan siapa mereka. Yang jelas, mereka semua disatukan oleh perjuangan masuk ke dalam diri, memeriksa diri, bergerak menuju ketenangan batin, dan melebur ke dalam sesuatu yang lebih besar daripada *ego fenomenal* – ego yang akrab dengan pengalaman hidup sehari-hari.

Mistikus ini hidup dan membagi pengalaman dalam konteks agama dan kulturalnya masing-masing. Mereka bisa berasal dari daratan Eropa, Arab, Rusia,

Amerika, atau Asia; mereka juga bisa berafiliasi dengan agama Islam, Kristen, Katolik, Hindu, atau Buddha. Tentang mistikus ini, Underhill (2000) dalam *Practical Mysticism* (Mistisisme Praktis) mengatakan:

“Mistisisme adalah seni penyatuan dengan *Realitas*.⁶ Mistikus adalah orang yang telah mencapai penyatuan itu pada tingkat yang lebih tinggi atau lebih rendah; atau orang yang bermaksud mencapai atau percaya pada pencapaian itu.”

Sedangkan Walter Terence Stace (2002) dalam *The Teachings of the Mystics* (Ajaran Mistisi) dengan lebih tegas menyatakan:

“Dengan kata ‘mistikus’, saya selalu memaksudkannya sebagai orang yang mengalami sendiri pengalaman mistis. Seringkali, kata itu digunakan dalam cara yang lebih luas dan lebih bebas. Siapapun yang simpatik dengan mistisisme, pantas diberi label mistikus. Tetapi saya akan selalu menggunakan istilah itu dalam pengertian yang lebih ketat. Betapapun simpatiknya seseorang terhadap mistisisme, betapapun ia tertarik, terlibat, entusias, atau menggeluti mistisisme, ia tidak akan disebut mistikus jika ia tidak memiliki, atau pernah memiliki, pengalaman mistis.

Jelas bahwa mistisi adalah orang-orang yang mengalami secara langsung dan pribadi hubungan yang intim dengan Yang Absolut (Allah). Yang Absolut itu

bersifat universal. Sifat yang universal inilah yang membuat Yang Absolut bisa muncul, ditemui, dan dialami di banyak tempat, di banyak jaman, dan di banyak generasi.

Orang-orang yang mengalaminya kadang-kadang ditemui sebagai guru spiritual, orang bijak, filsuf, teolog, ilmuwan, pemuka masyarakat, atau orang yang disucikan. Mereka juga cukup sering disebut dengan beragam istilah, seperti *sufi*, *santo/a*, *jivanmukta*, atau *bodddhisatva* (La Kahija, 2006).

Karena perbedaan dalam lokasi geografis dan situasi sosio-kultural, ekspresi verbal mereka tentang esensi pengalaman mistis menjadi menjadi beragam. Demikianlah, kita mengenal istilah-istilah seperti Allah, Kristus, Bunda Ilahi, Shiva, Yang Satu, Yahweh, *ātman*, Brahman, atau kekosongan. Dalam ucapan yang bervariasi ini, kita bisa menemukan benang merah yang merajut pesan-pesan universal bagi kemanusiaan (*humanity*), seperti perdamaian, persaudaraan, keutamaan (*virtue*), atau cinta kasih. Dalam mistikus, keunikan bercampur-baur dengan keuniversalan.

Jenis Mistisisme

Oleh banyak peneliti, pandangan dan ajaran-ajaran mistikus menjadi pilar-pilar yang menopang bangunan mistisisme. Ketika ajaran-ajaran itu ingin dikomunikasikan, kita membutuhkan kerja pikiran yang cara kerjanya akrab dengan klasifikasi atau pembagian. Happold (1981), misalnya, secara umum membagi mistisisme menjadi dua, yaitu:

1. **Mistisisme cinta dan penyatuan** (*mysticism of love and union*), yaitu mistisisme yang didasarkan pada

dorongan untuk lepas dari perasaan terisolasi dan bergerak menuju kedekatan dan penyatuan kembali dengan Alam atau Allah yang membawa kedamaian dan ketenangan bagi jiwa;

2. **Mistisisme pengetahuan dan pemahaman** (*mysticism of knowledge and understanding*), yaitu mistisisme yang didasarkan pada dorongan dalam diri manusia untuk menemukan dan memahami rahasia jagat secara keseluruhan, bukan bagian per bagian.

Dari dua tipe utama mistisisme di atas, Happold menspesifikkan lagi mistisisme menjadi tiga jenis, yaitu:

1. **Mistisisme alam** (*nature mysticism*), yaitu mistisisme yang dicirikan dengan perasaan akan imanensi⁴ dengan Yang Satu, Allah, atau jiwa dalam Alam. Mistisisme ini bersifat *pan-en-henic*, yaitu *perasaan akan semua dalam Satu yang tidak terpecah-pecah dan Satu dalam semua*;
2. **Mistisisme jiwa** (*soul mysticism*), yaitu mistisisme yang dicirikan dengan ketiadaan pemikiran tentang eksistensi Allah. Jiwa sendiri dipandang sebagai *yang numinosum*⁵ dan *yang tersembunyi*. Mistisisme ini bersifat *pan-en-theistic*, yaitu *perasaan akan semua dalam Allah dan Allah dalam semua*;
3. **Mistisisme Allah** (*God mysticism*), yaitu mistisisme yang dikarakteristikan sebagai kembalinya jiwa kepada Dasar-nya yang kekal dan tak berhingga yang disebut Allah. Mistisisme ini bersifat *pan-theistic*, yaitu *perasaan akan Allah sebagai realitas yang "terkandung" dalam ciptaan*, seperti

yang diserukan dalam *Upanishad*, "Tidak ada sesuatu di dunia ini yang bukan Allah."

Pembagian serupa juga ditemui dalam pemikiran Evelyn Underhill. Dalam bukunya yang berjudul *Practical Mysticism*, Underhill (2000) membagi mistisisme yang berkembang di Barat menjadi tiga, yaitu:

1. **Mistisisme alam** (*nature mysticism*), yaitu mistisisme yang dicirikan dengan meluasnya kesadaran dalam menjangkau aliran kehidupan;
2. **Mistisisme metafisis** (*metaphysical mysticism*), yaitu mistisisme yang memuncak pada pengalaman akan berhentinya segala sesuatu tanpa kejelasan (*formless cessation*);
3. **Mistisisme Ilahi** (*Divine mysticism*), yaitu mistisisme yang dicirikan dengan malam kelam (*dark night*)⁷ dan penyatuan (*union*).

Klasifikasi lain juga dikemukakan R. C. Zaehner (2000) yang membagi mistisisme menjadi 3 kategori. Pembagian yang dikemukakan Zaehner bersifat hierarkis. Ini berarti, ada tingkatan dalam mistisisme. Mistisisme yang berada pada urutan yang lebih tinggi memiliki makna dan nilai moral yang lebih tinggi daripada mistisisme yang lebih rendah. Urutan hierarkis itu adalah sebagai berikut:

1. **Mistisisme alam** (*nature mysticism*), yaitu mistisisme yang didasarkan pada pengalaman bahwa semua ada dalam satu (*all-in-one*). Pengalaman ini disebut juga pengalaman *pan-en-henic*, seperti pengalaman akan kesadaran kosmis⁸,

yaitu pengalaman menyatu dengan segala sesuatu;

2. **Mistisisme monistik** (*monistic mysticism*), yaitu mistisisme yang didasarkan pada pengalaman melebur ke dalam diri sendiri atau menyatu dengan roh sebagai Yang Absolut;
3. **Mistisisme theistik** (*theistic mysticism*), yaitu mistisisme yang didasarkan pada pengalaman akan penyatuan dengan Allah personal – Allah yang ada di dalam hati setiap orang.

Semua pembagian di atas bisa bermanfaat bagi peneliti-peneliti psikologi kesadaran dan ketidaksadaran dalam melihat kualitas dan nuansa halus dari berbagai pengalaman yang dilaporkan oleh mistisi. Untuk alasan kepraktisan, dalam artikel ini saya secara sederhana sekali membagi mistisisme menjadi dua kategori, yaitu:

1. **Mistisisme religius**. Mistisisme ini berkaitan dengan pengalaman mistis atau penyatuan dengan yang Ilahi pada orang-orang yang berafiliasi dengan agama. Beberapa contoh dari mistisisme ini adalah sufisme atau *tasawuf* dalam Islam, kontemplasi dalam Kristen, meditasi Zen dan Buddhisme, Yoga dan Hinduisme, dan hasidisme atau kabbalah dalam agama Yahudi;
2. **Mistisisme nirreligius**. Mistisisme ini berkaitan dengan pengalaman mistis atau penyatuan dengan Realitas terdalam pada orang-orang yang tidak berafiliasi dengan agama. Mistisisme nirreligius ini bisa menampung pengalaman mistis ateis, agnostis, atau sekuler.

Pengalaman mistis

Semakin terbuka dan jelas sekarang bahwa memahami mistisisme tidak bisa dicapai hanya dengan membaca buku-buku dan memikirkan isinya. Intisari mistisisme terletak pada pengalaman dan praktik yang bersifat pribadi dan langsung. Karena penekanan yang besar pada dimensi praktis ini, kita cukup sering menemui banyak literatur yang begitu leluasa mempertukarkan istilah "mistisisme (*mysticism*)" dan "pengalaman mistis (*mystical experience*)". Meski demikian, pikiran bisa berpartisipasi dalam memperjelas pengalaman mistis sehingga bisa diterima dalam lingkungan ilmiah.

Salah satu ciri yang dominan dari pikiran adalah kemampuannya menjelaskan dan memaparkan secara sistematis dan terklasifikasi dengan jelas. Dalam istilah René Descartes, pikiran menjelaskan secara *clara et distincta* (jelas dan terpilah-pilah). Bila jalur ini ingin ditmpuh, kita terlebih dahulu perlu mengakrabkan diri dengan istilah-istilah berikut:

1. *Pengalaman langsung*. Ini berarti pengalaman mistis didapatkan secara langsung dan secara pribadi. Dengan demikian, seseorang mengalami secara unik pengalaman yang ia dapatkan;
2. *Konsepsi dan konsep terhadap pengalaman langsung*. Konsep dan konsepsi adalah dua istilah yang berbeda. Untuk memperjelas perbedaan itu, kita juga perlu akrab dengan istilah *konseptualisasi*. Konsepsi berarti *upaya pribadi* untuk merumuskan suatu pengalaman. Ketika rumusan pribadi itu ingin disepakati sebagai rumusan bersama, kita perlu melakukan

konseptualisasi. Bila konseptualisasi itu berhasil, maka kita mendapatkan konsep. Karena itu, *konsep bisa diartikan sebagai konsepsi yang disepakati bersama lewat konseptualisasi*. Dengan mengekspresikan pengalaman mistis, kita sebenarnya sibuk berhadapan dengan macam-macam konsepsi. Lewat wacana, konsepsi-konsepsi itu dikonseptualisasikan untuk memunculkan sejumlah konsep tentang pengalaman mistis. Bagaimanapun, perlu diingat bahwa ketika seseorang berkomentar tentang pengalamannya, maka ia sebenarnya sudah mengambil jarak dengan pengalaman itu sendiri. Dengan demikian, konsep tidak bisa begitu saja disamakan dengan pengalaman yang asli.

Mistisisme meliputi baik pengalaman langsung maupun konsepsi dan konsep tentang pengalaman mistis; sementara *pengalaman mistis* lebih terbatas pada pengalaman langsung dan pribadi yang sifatnya subjektif dan unik. Dalam cara lain, kita dapat mengatakan bahwa *mistisisme* adalah ranah teoretis dan konseptual yang menjadi perhatian ilmuwan dan pemikir; sementara pengalaman mistis adalah ranah yang melekat erat dengan praktik pribadi.

Jika pengalaman mistis adalah pengalaman yang subjektif, bagaimana dengan ilmu pengetahuan yang menuntut objektivitas? Tidakkah mustahil menarik pengalaman mistis ke ranah ilmu pengetahuan (*science*)? Objektivitas memang perlu bagi keilmiahannya. Ini sangat bisa dimengerti. Banyak mahasiswa dan akademisi begitu takut dan malu jika ucapannya divonis subjektif alias tidak objektif. Namun, kita juga sulit mengingkari bahwa *fakta*

yang paling objektif tentang manusia adalah bahwa manusia pada dasarnya subjektif.

Sebelum lebih jauh medialogkan pengalaman mistis dengan pikiran, saya ingin kembali mengulang secara singkat apa yang sudah kita bicarakan sejauh ini:

Istilah *mistisisme* pada awalnya akrab dengan iklim spiritual dan religius. Dalam perkembangan selanjutnya, istilah itu digunakan secara luas sehingga tidak hanya menyangkut praktik spiritual dalam agama, tetapi juga praktik spiritual dalam banyak tradisi dan budaya. Lebih jauh, mistisisme terus meluas hingga menampung banyak praktik yang umum dikaji dalam parapsikologi, seperti mejik (*magick*), komunikasi antara manusia dan roh-roh (*mediumship*), kekuatan supranatural (*psi*), kemampuan mendengarkan yang tak terdengar (*claireaudience*), kemampuan melihat yang tak terlihat (*clairvoyance*), kemampuan melihat masa depan (*precognition*), indera keenam (ESP: *extrasensory perception*), dan sebagainya.

Karena pengalaman mistis berkaitan dengan mistisisme yang beraneka makna itu, maka bisa dipastikan bahwa pengalaman mistis juga beraneka makna. Ada ungkapan dalam mistisisme yang berbunyi: "Mistisisme bermula dengan ketidakjelasan dan selalu berakhir dalam skisme (pembagian)". Jargon ini bisa diinterpretasikan sebagai berikut: *Bila dunia mistis adalah dunia yang tak terkatakan, maka maksimalkan yang*

bisa dilakukan adalah mendeskripsikan pengalaman itu sambil tetap menjaga sifatnya yang tak terkatakan (La kahija, 2007). Seperti apakah persisnya pengalaman mistis itu? Berikut ini adalah dua kutipan yang bisa memberi gambaran sekilas.

"Pengalaman dalam pengalaman mistis mungkin kadang-kadang datang menyapu seperti gelombang pasang yang lembut, memenuhi (*pervading*) pikiran dengan suasana hati yang damai dalam kekhusyukan ibadah (*deepest worship*). Pengalaman itu mungkin masuk ke dunia kejiwaan yang abadi dan kekal, terus bergerak, menimbulkan getaran dan gema yang dahsyat, sampai akhirnya ia lenyap dari pendengaran dan kembali ke suasana nonreligius, ke suasana "duniawi"-nya dalam pengalaman sehari-hari. Pengalaman [mistis] itu mungkin meledak tiba-tiba dari kedalaman jiwa disertai kejang dan ketegangan otot (konvulsi), atau menimbulkan perasaan bahagia yang luar biasa, perasaan mabuk, kegirangan (*transport*), dan ekstase. Pengalaman ini bisa memunculkan keadaan tak terkendali mirip kesurupan dan tenggelam dalam perasaan takut dan mengerikan."

(Rudolf Otto, 1968: 56)

Tentu saja, [ketika ingin berbicara tentang mistikus] Anda perlu mendefinisikan apa yang Anda maksud dengan mistisisme? Mari kita berasumsi bahwa yang Anda maksudkan adalah orang-orang yang

memiliki pengalaman mistis. Mistisi adalah orang-orang yang memiliki pengalaman yang sangat hidup tentang ketidaksadaran kolektif. Pengalaman mistis adalah pengalaman akan arketipe [isi-isi ketidaksadaran kolektif]⁹.

(Carl Gustav Jung, 1968:78)

Pengalaman mistis itu sangat dalam, luas, dan kompleks sehingga tidak mungkin dikekang dalam satu definisi atau pemaknaan. Setiap agama, tradisi, atau teori ilmiah memiliki rumusan-rumusan yang bervariasi tentang pengalaman mistis. Meski demikian, variasi itu disatukan oleh kenyataan bahwa pengalaman mistis adalah buah dari perjuangan pribadi masuk ke dalam diri sendiri.

Begitulah, pengalaman mistis yang buram itu berlangsung dalam jiwa kita sendiri. Padahal, psikologi Indonesia sendiri masih buram dengan istilah "jiwa". Ada begitu variasi kata atau istilah. Mari bertanya: Apakah jiwa adalah *mind*? Ataukah ia adalah *soul*? Atau mungkin *spirit*? Apakah kata Inggris *mind*, *soul*, dan *spirit* itu sama dengan *jiwa* dalam pikiran orang Indonesia? Lalu, karena *jiwa* secara etimologis berkaitan dengan kata Sanskerta *jiva*, apakah ini berarti *jiwa* identik dengan *jiva*? Karena *jiwa* secara khusus dikaji dalam psikologi atau ilmu (*logos*) tentang jiwa (*psykhē*), apakah ini berarti kata *jiwa* bermakna sama dengan kata Yunani *psykhē*? Saya ingin membiarkan pertanyaan-pertanyaan ini terbuka untuk dibicarakan dan dikaji lebih jauh.

Ciri-ciri Pengalaman Mistis

Pengalaman akan Yang Absolut adalah pengalaman yang imanen sekaligus transenden.¹⁰ Ini berarti Yang Absolut itu dekat (ada di dalam kita) sekaligus berada di balik (melampaui) pikiran, kehendak, kesadaran, nafsu, ingatan, emosi, suasana hati, dan perasaan kita. Ketika Yang Absolut itu mengalir kesadaran, maka manusia merasa lepas, terbebaskan, atau tercerahkan. Pengalaman itu pada gilirannya akan mentransformasikan kepribadian. Orang yang mengalaminya akan berubah secara radikal dalam sikap dan perilaku.

Setiap orang sangat potensial mengalami Yang Absolut, namun pengalaman itu memiliki level atau tingkat yang berbeda. Dalam Lakon Bima Suci, level itu secara sederhana diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: (1) *kalepasan* dan (2) *kamoksan* (La Kahija, 2003). Meski kedua pengalaman ini berlangsung singkat, orang yang mengalaminya menjadikan momen itu sebagai momen yang sangat berharga dan bernilai dalam hidupnya. Kisah berikut ini adalah satu contoh pengalaman yang bisa disebut sebagai *kalepasan*.

Psikiater Kanada Richard Bucke dan kedua temannya menghabiskan malam bersama sambil membaca Wordsworth, Shelley, Keats, Browning, dan khususnya Whitman. Mereka berpisah sekitar tengah malam dan Bucke menempuh perjalanan panjang dengan kereta kuda. Pikirannya masih terserap ke dalam ide, gambaran, dan emosi yang muncul dari bacaan dan diskusi mereka malam itu. Pikirannya menjadi tenang dan damai. Dalam ketenangan itu, ia

merasakan kegembiraan. Tiba-tiba saja, tanpa tanda-tanda apapun, ia merasa seperti diselimuti awan yang menyala terang benderang seperti nyala api. Ia sempat menyangka ada kebakaran, namun ia segera sadar bahwa terang itu memancar dari dalam dirinya. Setelah pengalaman itu berlalu, ia merasakan kegembiraan yang tak terperikan, rasa senang yang tak terkatakan, dan pencerahan intelektual yang tak terlukiskan.

Peristiwa itu dialami Richard Bucke di Inggris pada musim semi 1872 dan dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Cosmic Consciousness* (Kesadaran Kosmis). Bucke menyebut pengalamannya itu sebagai kesadaran kosmis (*cosmic consciousness*). Menurutnya, cukup banyak orang yang berusia antara 30 dan 40 tahun bisa mendapatkan pengalaman itu bila intelek, moralitas, atau perasaan religius mereka berkembang dengan baik.

Pengalaman *kalepasan* bisa menguatkan dan menyehatkan seseorang secara psikologis. Dalam *kalepasan*, seseorang seolah-olah dibangun dari tidurnya dan bangkit menyambut kesegaran, ketenangan, dan rasa damai yang luar biasa. Pengalaman ini bisa ditemukan contoh-contoh kecilnya dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebahagiaan ibu yang menyaksikan kelahiran anaknya; remaja yang larut dalam alunan musik; pecinta alam yang menikmati terbitnya matahari di puncak gunung; atau seorang penyair yang terbenam dalam inspirasi ketika menulis puisi di tepi pantai.

Bagaimanapun, ada pengalaman lain yang jauh lebih besar lagi. Orang yang mengalaminya seolah-olah berada dalam

kebebasan penuh di puncak tertinggi. Inilah yang disebut *kamoksan* yang bisa diparalelkan dengan Pencerahan tertinggi (*Enlightenment*) dalam tradisi Timur pada umumnya.

Dalam bahasa Inggris, baik *kalepasan* maupun *kamoksan* cenderung disatukan dalam istilah *mystical experience* (pengalaman mistis). Lewat pengalaman ini, seseorang dialiri energi yang menyegarkan, menenangkan, dan mendamaikan. Energi itu dapat mengubah kepribadian secara radikal ke arah yang positif. Efek yang jelas dari pengalaman ini adalah perasaan dicintai, senang, bahagia, gembira, atau terharu (Hawkins, 2002).

Begitulah, pengalaman subjektif dan sangat pribadi ini sulit dijelaskan. Kita perlu jalur lain untuk menyentuh pengalaman mistis. Jalur yang selama ini umum digunakan adalah mendeskripsikan ciri-cirinya, seperti yang dilakukan William James (1904) dalam *The Varieties of Religious Experience* (Keberagaman Pengalaman Religius). James mengemukakan empat ciri umum pengalaman mistis, yaitu:

1. **Ketidakterlukisan (*ineffability*).**

Orang yang mengalami pengalaman mistis akan mengungkapkan bahwa pengalaman itu tidak bisa diekspresikan. Kata-kata tidak cukup untuk menampung isi pengalaman itu. Pengalaman ini harus dialami langsung. Ia tidak bisa diberikan atau dialihkan kepada orang lain. Pengalaman ini lebih banyak melibatkan perasaan alih-alih intelek. Perasaan ini tidak mungkin bisa dijelaskan pada orang lain yang belum pernah mengalaminya. Orang bisa menilai alunan musik bila ia memiliki telinga yang peka untuk menilai; orang bisa memahami

gejolak cinta orang lain bila ia mengalami cinta. Kurangnya kepekaan hati dan telinga membuat kita kesulitan menginterpretasikan ekspresi musikus dan pecinta. Begitu juga dengan orang yang ingin memahami pengalaman mistis. Ia harus membuka diri untuk mengalaminya. Dengan demikian, ketika pengalaman ini dikomunikasikan, orang-orang yang berbicara memiliki rasa terhubung (*sense of connectedness*);

2. **Kualitas noetis (*noetic quality*).** Meski pengalaman mistis lebih banyak melibatkan perasaan, pengalaman ini juga sebenarnya melibatkan pengetahuan orang yang mengalaminya. Pengetahuan di sini bukanlah pengetahuan rasional, tapi pemahaman langsung akan sesuatu di luar penalaran atau hukum-hukum logis. Inilah yang umum disebut iluminasi, pewahyuan, perasaan bermakna dan bernilai;
3. **Kesementaraan (*transiency*).** Pengalaman mistis berlangsung singkat. Dalam beberapa kasus yang sangat jarang terjadi, pengalaman ini berlangsung selama setengah jam atau paling lama satu atau dua jam. Ketika pengalaman itu berakhir, kualitasnya tidak bisa ditangkap penuh oleh ingatan. Kapasitas ingatan manusia tidak cukup untuk menampungnya. Meski demikian, ketika pengalaman itu dialami kembali, mistikus bisa mengenalnya. Dari pengalaman yang satu ke pengalaman yang lain, ia menjadi semakin diperkaya secara batin;
4. **Kepasifan (*passivity*).** Kehendak sadar bisa menjadi alat bantu dalam mencapai pengalaman mistis. Sebagai contoh, seseorang dengan sadar bisa berkonsentrasi pada objek

tertentu atau menjaga sikap tubuh tertentu seperti dalam berdoa atau bermeditasi. Meski demikian, ketika pengalaman mistis terjadi, mistikus merasa seolah-olah kehendak sadarnya melayang-layang, kadang-kadang terasa seperti direnggut dan dipegang oleh kekuatan yang lebih tinggi. Kondisi yang aneh ini membuat pengalaman mistis kadang-kadang dihubungkan dengan fenomena-fenomena yang dianggap abnormal atau paranormal seperti ucapan profetis (ramalan), penulisan otomatis (*automatic writing*), atau trans mediumistik (kemampuan berkomunikasi dengan roh di saat trans). Ketika pengalaman akan fenomena paranormal itu berakhir dan orang yang mengalaminya kembali "sadar", maka ia mungkin tidak mengingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain, pengalaman paranormal hanya interupsi dalam pengalaman mistis. Pengalaman mistis jauh lebih luas daripada interupsi ini. Sulit sekali memilah pengalaman mistis ini secara jelas. Beberapa kejadian dalam pengalaman ini masih bisa diingat dan memiliki dampak yang besar bagi perubahan kualitas hidup.

William James menambahkan bahwa dua ciri yang pertama (nomor 1 dan 2) umum dijumpai pada semua pengalaman mistis; sementara dua ciri yang terakhir (nomor 3 dan 4) tidak begitu menyolok dalam pengalaman mistis, namun cukup sering ditemui.

Pembagian yang dikemukakan William James di atas menjadi referensi utama bagi banyak sarjana dan ilmuwan yang ingin mengkaji tentang pengalaman mistis. Salah satu peneliti mistisisme yang mengadopsi pemikiran James itu

adalah F. C. Happold. Happold (1981) menambahkan tiga ciri lain, yaitu:

1. **Kesadaran akan kesatuan segala sesuatu (*consciousness of the oneness of everything*)**. Mistikus mengalami segala sesuatu sebagai kesatuan: semua dalam satu (*all in one*) dan satu dalam semua (*one in all*). Pengalaman ini sangat umum djumpai dalam mistisisme teistik yang merasakan Allah (Yang Satu) dalam segala sesuatu;
2. **Perasaan tanpa waktu (*sense of timelessness*)**. Dalam obrolan sehari-hari, ucapan seseorang dirujuk pada waktu tertentu, misalnya seseorang menelepon di taman pada jam 4 sore atau Anda membaca tulisan ini pada jam.... Itulah konsekuensi dari hidup dalam waktu. Pengalaman mistis berada di luar waktu jam atau penanggalan. Pengalaman mistis tidak bisa dibagi, dipecah, atau diklasifikasikan dalam urutan waktu tertentu, seperti masa lalu, masa sekarang, dan masa akan datang;
3. **Keyakinan bahwa ego fenomenal bukanlah aku yang sesungguhnya**. Ketika bertemu dengan orang lain, kita biasanya membicarakan kejadian-kejadian yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Dalam cara ini, kita sebenarnya menampilkan apa yang ditangkap oleh ego kita masing-masing. Ego yang akrab dengan pengalaman sehari-hari ini disebut *ego fenomenal*. Dengan pengalaman mistis, mistikus sadar bahwa ego fenomenal itu bukanlah dirinya yang sesungguhnya. Diri yang sebenarnya adalah jiwa yang mampu menyatu dengan Yang tak Berhingga. Diri yang dimaksud di sini bisa dibandingkan dengan *ātman* dalam pandangan Hindu.

Pakar lain yang juga secara khusus mengkaji tentang pengalaman mistis adalah Walter Terence Stace. Stace (2002) membagi pengalaman mistis dalam tujuh karakteristik. Pembagian ini tidak mutlak atau tidak harus ditemui dalam semua pengalaman mistis. Ketujuh ciri itu adalah sebagai berikut:

1. **Kesatuan (*unity*)**. Indera manusia menangkap begitu banyak perbedaan, seperti mata yang menangkap macam-macam jenis bunga. Dalam pengalaman mistis, semua perbedaan itu disingkirkan sehingga segala sesuatu terlihat sebagai kesatuan atau kekosongan;
2. **Subjektivitas (*subjectivity*)**. Pengalaman mistis bersifat pribadi. Dengan demikian, apa yang dialami dan dirasakan dalam pengalaman ini bersifat subjektif dan unik;
3. **Realitas (*Reality*)**. Pengalaman mistis adalah pengalaman yang objektif dan asli. Pengalaman ini terlepas dari cengkeraman ego sehingga realitas terlihat jernih dan tampil apa adanya;
4. **Perasaan positif**. Pengalaman mistis disertai perasaan diberkati, kebahagiaan, kegirangan, atau kepuasan;
5. **Perasaan sakral (*sacredness*)**. Pengalaman mistis berkaitan dengan dunia Ilahi yang suci dan sakral.
6. **Paradoksikalitas (*paradoxicality*)**. Paradoks berarti pertentangan. Dalam logika Aristoteles, paradoks dianggap tidak logis. Mustahil atau tidak logis bahwa satu bisa sekaligus banyak. Pernyataan seperti ini jelas tidak konsisten bagi pikiran: satu yang satu dan banyak yah banyak. Dalam pengalaman mistis, paradoks

ini justru ditemui: kosong sekaligus penuh, banyak sekaligus satu;

7. **Inefabilitas** (*ineffability*). Pengalaman mistis tidak bisa dituangkan dalam kata-kata. Bahasa manusia sangat terbatas untuk mengekspresikan pengalaman mistis.

Karakteristik-karakteristik yang dikemukakan oleh Walter Stace di atas diadaptasi oleh beberapa peneliti pengalaman mistis. Ralph W. Hood, Jr

(1994), misalnya, menjadikannya sebagai dasar dalam membuat alat ukur psikologis yang dikenal dengan nama *M-Scale (mysticism scale)*.¹¹ Alat ukur ini yang terdiri dari 32 butir pertanyaan (*item*) dirancang untuk meneliti pengalaman mistis dalam populasi yang besar. Berikut ini adalah contoh beberapa butir pertanyaan dalam *M-scale* berikut terjemahannya:

Tabel 1
Contoh Butir Pertanyaan *M-Scale*

1	I have had an experience which was both timeless and spaceless. (<i>Saya pernah mengalami perasaan terlepas dari ruang dan waktu</i>)
2	I have never had an experience which was incapable of being expressed in words. (<i>Saya tidak pernah memiliki pengalaman yang tidak bisa diekspresikan dengan kata-kata</i>)
3	I have had an experience in which something greater than myself seemed to absorb me. (<i>Saya pernah mengalami sesuatu yang lebih besar dari diriku sendiri yang seolah-olah menyedot aku</i>)
4	I have had an experience in which everything seemed to disappear from my mind until I was conscious only of a void. (<i>Saya pernah mengalami pikiranku seolah-olah hilang hingga saya merasakannya hanya sebagai kekosongan</i>)
5	I have experienced profound joy. (<i>Saya pernah merasakan kegembiraan yang teramat dalam</i>)
6	I have never had an experience in which I felt myself to be absorbed as one with all things. (<i>Saya tidak pernah merasakan diriku menyatu dengan segala sesuatu</i>)
7	I have never experienced a perfectly peaceful state. (<i>Saya tidak pernah mengalami keadaan yang amat damai</i>)
8	I have never had an experience in which I felt as if all things were alive. (<i>Saya tidak pernah mengalami segala sesuatu terasa hidup</i>)

Tujuh karakteristik yang dikemukakan Walter Stace juga digunakan oleh Walter Pahnke sebagai kriteria asesmen.¹² Pahnke (2000) melakukan penelitian eksperimental untuk melihat pengaruh obat psikoaktif

terhadap pengalaman mistis dalam agama (*religious experience*).¹³ Dari penelitiannya itu, ia menyimpulkan bahwa pengalaman mistis yang dilaporkan dalam banyak literatur sama dengan pengalaman yang dilaporkan

subjek-subjek penelitiannya. Hasil penelitian ini menjadi dasar bagi Pahnke untuk mengemukakan ciri-ciri pengalaman mistis yang meliputi:

1. **Kesatuan (*unity*)**. Kesatuan di sini berarti kesatuan kosmis yang dicapai dengan meleburkan *ego* ke dalam dunia transenden. Meski demikian, ingatan dan kesadaran akan peristiwa itu tetap ada. Lewat pengalaman ini, orang menjadi sadar bahwa dia hanyalah bagian dari sesuatu yang jauh lebih besar dan jauh lebih luas. Kesatuan ini bisa dirangsang oleh pengalaman batin (*internal*) atau pengalaman akan dunia sekitar (*eksternal*). Dalam kesatuan ini, seseorang merasa bahwa ia adalah bagian dari segala sesuatu di alam semesta ini (*kesatuan kosmis*). Singkatnya, semua adalah satu (*All is one*);
2. **Transendensi waktu dan ruang (*Transcendence of time and space*)**. Pengalaman mistis tidak bisa dimengerti sebagai pengalaman yang terjadi dalam ruang (di sini atau di sana) dan waktu (masa lalu, sekarang, masa depan). Pengalaman mistis adalah pengalaman akan dunia keabadian (*eternity*) dan ketidakberhinggaan (*infinity*);
3. **Suasana hati positif dalam kekhusyukan (*deeply felt positive mood*)**. Dalam pengalaman mistis, seseorang dialiri kegembiraan, perasaan terberkati, kedamaian, dan cinta. Kadang-kadang juga terjadi bahwa orang yang mengalaminya meneteskan air mata dalam rasa haru;
4. **Rasa kesakralan (*sense of sacredness*)**. Perasaan yang muncul dalam pengalaman mistis adalah respons yang tidak rasional, intuitif, mencengangkan, dan menggetarkan di saat menyaksikan hadirnya Realitas terdalam. Elemen-elemen utama dari keadaan ini adalah rasa terpesona (*awe*), rasa hormat, rasa kagum, dan kerendahan hati;
5. **Kualitas *noetis* (*noetic quality*)**. Pengalaman mistis adalah pengalaman yang datang tiba-tiba, terjadi begitu saja. Pengalaman ini bisa disebut sebagai iluminasi. Inilah keadaan di mana seseorang secara subjektif merasakan hadirnya kekuatan yang luar biasa dari Sumber segala sesuatu (Realitas terdalam);
6. **Paradoksikalitas**. Pengalaman mistis mengarah pada kontradiksi (*pertentangan*) logis. Kontradiksi ini menjadi sangat jelas ketika dideskripsikan atau dianalisis dengan kaidah-kaidah logis. Orang yang mengalaminya tahu dan sadar bahwa pengalaman itu bisa bertentangan dengan pikiran atau akal;
7. **Ketidakterlukisan (*alleged ineffability*)**. Pengalaman ini tidak bisa diekspresikan dengan kata-kata. Pengalaman itu juga tidak bisa dideskripsikan atau digambarkan. Meski demikian, banyak mistikus tetap berupaya mengomunikasikan pengalaman itu;
8. **Kesementaraan (*transiency*)**. Pengalaman mistis tidak berlangsung lama dengan intensitas yang penuh. Pengalaman ini hanya menyisakan perasaan bahagia dalam ingatan;
9. **Perubahan positif yang tetap dalam sikap dan perilaku (*persisting positive changes in attitudes and behavior*)**. Lewat pengalaman mistis, seseorang mengalami perubahan dalam cara memandang dirinya sendiri, orang lain, dan kehidupan.

Berbagai pandangan tentang ciri-ciri pengalaman mistis di atas dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang pengalaman mistis. Peneliti-peneliti kesadaran bisa berpartisipasi memperluas spektrum itu. Saya percaya, masih banyak lagi versi yang bisa dikemukakan.

Pengalaman Mistis dan Kescharian

Pengalaman mistis yang dideskripsikan di atas kadang-kadang dipandang sebagai pengalaman yang eksklusif dan terkungkung di kalangan mistisi. Dalam kacamata awam, pengalaman itu seringkali sulit dimengerti. Bila demikian, kita butuh rumusan yang lebih sederhana. Salah satu pemikir yang sangat berjasa dalam membumikan atau menyekularisasikan pengalaman mistis adalah Abraham Harold Maslow – peletak dasar psikologi humanistik sekaligus psikologi transpersonal. Menurutnya, pengalaman mistis adalah pengalaman universal yang terbuka untuk dialami setiap orang. Dari berbagai laporan yang dikumpulkan Maslow, pengalaman mistis bisa dilihat dalam tiga wajah: (1) teistis, (2) supranatural, atau (3) nonteistis. Dengan demikian, pengalaman mistis tidak hanya dialami oleh orang-orang yang berafiliasi dalam agama tertentu, tetapi juga bisa dialami ateis.

Program Maslow membumikan pengalaman mistis tidak berjalan mudah karena iklim ilmiah yang mengitarinya di tahun 1950-an dan 1960-an. Pada waktu itu, data dianggap ilmiah bila dasarnya adalah kejadian-kejadian yang bisa diamati dan diukur. Pengamatan dan pengukuran menjadi kriteria bagi objektivitas. Dalam filsafat, cara berpikir ini disebut positivistis. Kendalanya terletak di sini. Pengalaman mistis

adalah pengalaman yang subjektif dan tidak bisa diamati. Dengan demikian, pengalaman mistis sangat mungkin dianggap tidak ilmiah.

Agar bisa diterima, pengalaman mistis perlu diupayakan pengukurannya. Cara yang ditempuh Maslow adalah melihat frekuensi (kekerapan) dan berbagai tampilan pengalaman mistis. Tidak hanya itu, Maslow juga berupaya memperkenalkan dan memopulerkan pengalaman mistis dengan nama lain “pengalaman puncak (*peak experience*)”. Istilah baru ini tampaknya lebih mudah diterima karena tidak terkungkung dalam eksklusivitas agama. Pengalaman puncak bersifat unik, seunik orang yang mengalaminya. Maslow menekankan pentingnya membagi pengalaman-pengalaman puncak itu dengan orang lain. Ia mendorong kebebasan dalam mengekspresikan pengalaman puncak tanpa merasa malu dan takut.

Meski demikian, kita tetap perlu sadar bahwa pengalaman puncak dan pengalaman mistis tetap berbeda. Maslow sebenarnya punya istilah lain untuk pengalaman mistis, yaitu pengalaman plato (*plateau experience*). Pengalaman plato dicapai, dipelajari, diperoleh lewat kerja keras yang panjang. Pengalaman puncak tidak sama dengan pengalaman plato. Pengalaman puncak hanya memberi gambaran sekilas tentang pengalaman Plateau. Untuk bisa menetap di atas plateau, diperlukan kerja keras dan disiplin. Menurut Maslow berpendapat, kerja keras ini berjalan seumur hidup.

Seperti apakah persisnya pengalaman puncak yang dimaksud Maslow? Tidak ada definisi yang jelas. Cara terbaik yang bisa dilakukan adalah menyentuhnya lewat karakteristiik-karakteristik. Berikut ini adalah beberapa karakteristik penting yang saya

tarik keluar dari pemaparan Maslow dalam buku yang berjudul *Religions, Values, and Peak Experiences* (Agama, Nilai, dan Pengalaman Puncak).

- **Seluruh alam semesta dilihat sebagai kesatuan.** Pengalaman ini tidak sama dengan visualisasi seperti bila saya melihat gambar bola bumi atau planet-planet dan memvisualisasikan diriku satu dengan bumi. Dalam pengalaman puncak, orang *secara nyata* merasa satu dengan alam semesta di mana ia benar-benar merasakan dirinya sebagai bagian yang tak terpisahkan dari alam semesta. Pengalaman ini punya makna pribadi yang dalam sehingga dapat mengubah seseorang secara radikal dan relatif tetap;
- **Perhatian dan konsentrasi yang penuh dalam cara yang tidak biasa.** Dalam pengalaman puncak, seseorang tidak bisa mengevaluasi, membandingkan, dan menilai. Segala sesuatu terlihat sama. Tidak ada yang lebih unggul dari yang lain. Setiap orang sama uniknya; setiap orang sama mulianya; setiap orang adalah anak-anak Allah. Lewat pengalaman ini, seseorang tidak lagi melihat manusia ini atau manusia itu. Yang dilihatnya adalah kemanusiaan;
- **Melampaui ego (*ego-transcending*).** Dengan demikian, ia terlepas dari kepentingan pribadi. Umumnya, orang cenderung melihat sesuatu berdasarkan ke-aku-annya, berdasarkan kepentingan pribadinya. Orang yang mengalami pengalaman puncak melihat dunia luar tanpa keterikatan pada aku (*ego*). Ia melampaui ke-aku-an itu dan melupakan diri sendiri. Penglihatannya tidak lagi dikotori oleh keinginan pribadi, tetapi didasarkan persepsi yang jernih sehingga segala sesuatu dilihat apa adanya. Persepsinya melebihi persepsi biasanya: lebih terang, lebih kuat, lebih besar, lebih tinggi;
- **Perasaan bernilai.** Pengalaman puncak memperkaya diri sendiri dengan nilai-nilai yang mulia. Banyak orang yang mengalami pengalaman puncak mendapatkan kekuatan dalam menjalani hidup. Hidup menjadi lebih berarti dan lebih bermakna.;
- **Perasaan melampaui ruang dan waktu.** Kita hidup dalam ruang (misalnya, di sini) dan waktu (misalnya, hari ini). Dalam pengalaman puncak, seseorang berada di luar ruang dan waktu. Ia masuk sesaat ke dalam dunia universal dan abadi. Dia bisa saja merasa seolah-olah kesadarannya hilang. Satu menit bisa terasa sehari, sebulan, atau setahun;
- **Dunia terasa indah dan baik.** Lewat pengalaman puncak, dunia tidak lagi dilihat sebagai kejahatan dan derita. Dunia dan kehidupan diterima apa adanya dengan segala sisi terang dan suramnya. Orang yang mengalami pengalaman puncak berdamai dengan kejahatan. Reaksi emosional yang mereka tunjukkan adalah belas-kasih, cinta-kasih, kebaikan, kemurahan hati, rasa senang, atau juga keprihatinan;
- **Efek terapeutik.** Pengalaman puncak bisa memberi efek langsung atau efek sesudah (*aftereffects*) bagi orang yang mengalaminya. Seseorang merasakan momen penuh bahagia. Efeknya begitu kuat sehingga seorang ateis bisa saja berbalik menjadi seorang yang sangat religius. Mereka juga bisa merasa disembuhkan secara luar biasa dari

penyakit atau gangguan psikologis. Dalam pengamatan Maslow, pengalaman puncak bisa menyembuhkan seseorang dari gangguan psikologis dan menghindarkan diri dari dorongan untuk bunuh diri;

- **Pengalaman akan B-values (nilai-nilai intrinsik dalam manusia).** Orang yang mengalami pengalaman puncak mengalirkan keutamaan-keutamaan abadi atau nilai-nilai spiritual atau nilai-nilai yang lebih tinggi. Dengan nilai-nilai ini, manusia memandang sesamanya sebagai makhluk yang sakral. Dunia pun tidak hanya dilihat sebagai tempat hunian, tetapi juga tempat sakral;
- **Perasaan yang tak terungkapkan.** Dalam pengalaman puncak, muncul berbagai perasaan yang bercampur-baur, seperti heran, tercengang, hormat, tunduk, rendah hati, pasrah. Kadang-kadang ada juga perasaan seolah-olah mati dengan perasaan tenang, damai, dan bahagia. Lewat pengalaman puncak, kematian berdamai dengan kehidupan. Begitulah sikap religius terhadap kematian;
- **Persepsi akan kesatuan dan integritas.** Hidup kita seringkali terjepit antara dua hal yang terkesan bertentangan. Pengalaman puncak menyatukan dan mendamaikan perceraian, keterpisahan, konflik, dan oposisi. Dalam pengalaman puncak, rendah hati dan tinggi hati berbaur menjadi satu. Tidak lagi ada dikotomi atau pertentangan: tinggi hati sekaligus rendah hati;
- **Hilangnya rasa takut.** Pengalaman puncak menghilangkan rasa takut. Rasa takut di sini meliputi kecemasan, hambatan, pertahanan

dan control, kebingungan, kekalutan, konflik, penundaan, dan pengekanan, disintegrasi, kegilaan, atau kematian;

- **Perasaan ke "surga".** Pengalaman puncak memunculkan perasaan seperti berada di surga untuk sesaat dan kemudian kembali ke bumi. Surga di sini tidak berarti tempat bagi orang mati sesudah kematian, tetapi tempat yang membahagiakan dalam kehidupan di dunia;
- **Pengenalan diri yang sesungguhnya.** Lewat pengalaman puncak, seseorang bergerak semakin dekat pada identitasnya yang sempurna atau keunikan dirinya. Ia menjadi dirinya yang sesungguhnya. Ia merasa dirinya bertanggung jawab, aktif, dan kreatif, bagi tindakan dan pesepsinya. Ia semakin mengandalkan dirinya dan merasa lebih bebas. Orang yang mencapai pengenalan diri ini melepaskan diri dari kepentingan pribadi (*ego*) dalam tindakan-tindakannya;
- **Pribadi yang menjiwa.** Lewat pengalaman puncak, seseorang menjadi kurang perhatian pada perkara material. Ia tidak memandang dirinya sebagai materi yang hidup di dunia. Ia juga tidak taat pada hukum-hukum fisika. Orientasinya adalah jiwa (*psyche*). Dengan demikian, ia semakin manusiawi, semakin tunduk pada hukum psikologis, khususnya hukum kehidupan yang lebih tinggi dan mulia;
- **Perasaan terberkati.** Pengalaman puncak menimbulkan perasaan diberkati dan dirahmati oleh Yang Maha Kuasa. Orang yang mengalaminya diselimuti rahmat yang membawanya pada keinginan untuk mengabdikan dengan cinta.

Perasaan ini bisa dialami lewat pemujaan, penyembahan, doa bersama, atau praktik-praktik lain dalam aktivitas ke-agama-an.

Sesudah Maslow, kajian-kajian tentang pengalaman mistis dan pengalaman puncak berkembang kian pesat. Ada begitu banyak peneliti yang berupaya lebih mendekatkan lagi pengalaman itu dengan pengalaman sehari-hari. Pengalaman mistis dalam kehidupan sehari-hari kerap kali muncul secara

spontan (*spontaneous mystical experience*). Pengalaman ini biasanya dipicu oleh beberapa kejadian tertentu yang akrab dengan kehidupan kita sehari-hari. Alister Hardy (melalui Graham Miles, 2007) mendapatkan lebih dari 3000 laporan tentang pengalaman mistis. Ia kemudian mengidentifikasi kondisi-kondisi yang bisa memicu munculnya pengalaman mistis. Berikut ini adalah angka rata-rata dari 1000 pengalaman yang menurut Hardy adalah pengalaman mistis.

Tabel 2
Pemicu Pengalaman Mistis

depresi, putus asa (<i>depression, despair</i>)	183.7
doa, meditasi (<i>prayer, meditation</i>)	135.7
keindahan alam (<i>natural beauty</i>)	122.7
keikutsertaan dalam ibadah (<i>participation in religious worship</i>)	111.7
bacaan, drama, atau film (<i>literature, drama, film</i>)	82.0
penyakit (<i>illness</i>)	80.0
musik (<i>music</i>)	56.7
krisis dalam hubungan pribadi (<i>crises in personal relations</i>)	37.3
kematian orang lain (<i>the death of others</i>)	28.0
tempat-tempat suci (<i>sacred places</i>)	26.0
seni visual (<i>visual arts</i>)	24.7
karya kreatif (<i>creative work</i>)	20.7
menghadapi kematian (<i>the prospect of death</i>)	15.3
ketenangan, kesunyian (<i>silence, solitude</i>)	15.3
obat-obat anestetik (<i>anaesthetic drugs</i>)	10.7
aktivitas fisik (<i>physical activity</i>)	09.7
relaksasi (<i>relaxation</i>)	09.7
kelahiran anak (<i>childbirth</i>)	08.7
kebahagiaan (<i>happiness</i>)	07.3
obat-obat psikedelik (<i>psychedelic drugs</i>)	06.7
hubungan seksual (<i>sexual relation</i>)	04.0

Perlu ditekankan di sini bahwa berbagai kondisi di atas bukanlah penyebab, tetapi pemicu. Penyebab jauh lebih luas daripada pemicu. Dari analisis yang dilakukan Hardy, pemicu-pemicu utama yang dari pengalaman mistis adalah depresi, putus asa, doa, meditasi,

keindahan alam, pemujaan; sementara pemicu-pemicu yang rendah adalah obat-obat psikedelik, hubungan seksual, kebahagiaan, melahirkan anak.

Bahwa depresi dan putus asa dipandang memiliki korelasi kuat dengan pengalaman mistis dapat

dipandang wajar bila kita meletakkannya dalam konteks filsafat eksistensial atau eksistensialisme. Eksistensialisme mengajarkan manusia hidup dalam dunia; sementara dunia adalah sarangnya penderitaan. Karena itu, hidup sudah kodratnya melekat dengan derita. Untuk betah dalam derita ini, setiap orang mengemban misi untuk memberi makna bagi kehidupannya (Stumpf, 1983).

Memang selalu ada tawaran instan dalam mendapatkan pengalaman puncak. Tawaran seperti itu bahkan seringkali lebih menggiurkan. Hubungan seksual atau obat-obat psikedelik atau psikoaktif bisa dengan cepat memunculkan perasaan seperti terlepas, bebas, dan melayang. Tapi kualitas yang dimunculkan tentu berbeda. Para mistikus selalu mengingatkan pentingnya menghargai proses dan usaha keras untuk sampai pada pemahaman akan esensi kejiwaan kita. Sikap seperti inilah yang ingin dianjurkan oleh para mistikus ketika mereka menyatakan bahwa hidup ini pada dasarnya adalah penderitaan dan tanggung jawab setiap orang adalah menemukan makna hidup dalam penderitaan.

Penutup

Dengan pandangan dan interpretasi tentang mistisisme dan pengalaman mistis di atas, saya berharap bahwa peneliti-peneliti psikologi yang tertarik dengan kajian kesadaran dan ketidaksadaran akan memperoleh gambaran tentang kelayakan melakukan penelitian psikologis untuk mistisisme. Berbicara tentang pengalaman mistis berarti berupaya menginterpretasikan atau menafsirkan berbagai ucapan yang lahir dari pengalaman mistis yang dialami oleh para mistikus.

Pengalaman mistis tidak lahir dari permukaan jiwa, tapi dari kedalaman jiwa. Bagaimanapun, ada masalah penting yang perlu diantisipasi dalam mengkaji dan menginterpretasikan pengalaman mistis, yaitu interpretasi simbol. Secara sederhana sekali, simbol bisa diartikan sebagai *sesuatu yang mengatakan tentang sesuatu yang lain* (La Kahija, 2007). Contoh sederhananya adalah nyala lampu-lalu-lintas. Warna merah adalah warna merah biasa. Nyala merah (sesuatu) itu ternyata bukan sekadar nyala merah, tetapi ada sesuatu yang lain yang ingin dikatakan, yaitu menghentikan kendaraan. Begitulah interpretasi bekerja: ia melewati sesuatu untuk menemukan sesuatu yang lain.

Memahami simbol dalam pengalaman mistis menuntut dialog antara pengalaman pribadi dan pengetahuan konseptual tentang pengalaman mistis. Bersyukur bahwa lewat psikoanalisis, khususnya dalam pemikiran Jung, psikologi sudah menjadi akrab dengan simbol dan teknik interpretasi ketidaksadaran. Jung telah membuka jalan menuju seni interpretasi yang menetas dari pengalaman mistis. Sejauh ini, saya melihat bahwa psikoanalisis yang akrab dengan dunai ketidaksadaran dapat dijadikan batu loncatan untuk masuk lebih dalam ke level kejiwaan yang menjadi kesibukan psikologi transpersonal dan mistisisme. Contoh yang sangat baik tentang korelasi ini adalah pemikiran-pemikiran Alberto Assagioli dalam bukunya yang berjudul *Psychosynthesis*.

Banyak penelitian psikologis tentang mistisisme sangat bersandar pada laporan mistikus sekaligus keterbukaan peneliti untuk masuk ke ke dalam jiwanya sendiri. Psikologi transpersonal menyebut keterbukaan ini

sebagai rasa terhubung (*sense of connectedness*); sementara fenomenologi menyebutnya intersubjektivitas. Bila rasa terhubung atau intersubjektivitas itu sudah ada, barulah kajian dan interpretasi terhadap pengalaman mistis terbuka untuk dijalankan.

Dari uraian di atas, beberapa kutipan yang bernuansa psikologi pribumi (*indigenous psychology*) juga saya munculkan meskipun masih terbatas pada psikologi Jawa – istilah yang dipopulerkan oleh senior saya Darmanto Jatman. Saya dengan sengaja

melakukannya untuk menunjukkan bahwa Indonesia sebenarnya punya psikologi yang bisa digandengkan dengan psikologi Barat yang banyak membanjiri lingkungan akademis kita. Saya memiliki asumsi yang cukup kuat bahwa pesan-pesan mistis bisa ditemukan dalam kearifan lokal. Bila asumsi ini bisa dibuktikan secara empiris, maka melakukan penelitian kearifan lokal berarti mengikutsertakan upaya-upaya peneliti dalam mengangkat pesan-pesan mistis di dalamnya.

Daftar Pustaka

- American Heritage Dictionary (second edition)*. 1982. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Augustinus. 1997. *Pengakuan-pengakuan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Assagioli, Alberto. 1965. *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings*. New York: The Viking Press.
- Blood, Casey. 2001. *Science, Soul, and Mysticism*. California: Renaissance Books.
- Bucke, R.M. 1969. *Cosmic Consciousness*. New York: Dutton.
- Ciptoprawiro, Abdullah. 1986. *Filsafat Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Daniels, Michael. 2003. Making Sense of Mysticism. *Transpersonal Psychology Review*. 39-55.
- Eisler, Rudolf. 1904. *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*.
- Fragar, Robert. 2005. *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Green, Thomas H. 1981. *Darkness in the Marketplace*. Washington: Ave Maria Press.
- Happold, F. C.. 1981. *Mysticism: A Study and Anthology*. New York: Penguin Books.
- Graham Miles. 2007. *Science and Religious Experience: Are they similar forms of knowledge?*. Sussex Academic Press.
- Hawkins, David R. 2002. *Power vs Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*. California: Hay House, inc.
- James, William. 2008. *The Varieties of Religious Experience*. Forgotten Books.
- Jatman, Daramnto. 2000. *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Bentang

- Jung, Carl Gustav. 1968. *Analytical Psychology: Its Theory and Practice*. New York: Vintage Book
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi kedua)*. 1995. Jakarta: Balai Pustaka
- La Kahija, YF. 2003. *Penelitian psikostruktural-semantis terhadap Ekspresi Pengalaman Mistis dalam Lakon Bima Suci*. *Jurnal Psikologi Sosial Universitas Indonesia*.
- La Kahija, YF. 2007. *Hipnoterapi: Prinsip-prinsip Dasar Psikoterapi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama.
- La Kahija, YF. *Membangun Integritas Mistis*. *Harian Kompas*/ <http://www2.kompas.com/kompas-cetak/0704/13/opini/3438434.htm> (diakses 6/1/2008).
- La Kahija, YF. *Refleksi di Tapal Batas Agama*. *Harian Kompas* 3/2/2006. <http://www2.kompas.com/kompas-cetak/0602/03/humaniora/2405589.htm> (diakses 6/1/2009)
- Lao-Tzu. 1992. *Tao te Ching* (penerjemah: Stephen Mitchel). New York: Harper Perennial.
- Maslow, Abraham H. 1994. *Religions, Values, and Peak Experiences*. New York: Penguin.
- Otto, Rudolf. 1968. *The Idea of the Holy* (Penerjemah: John W. Harvey). Oxford University Press .
- Pahnke, Walter. 2000. *On being stoned: A Psychological Study as Marijuana Intoxiacation*.
- Plato. 2003. *Symposium* (penerjemah: Christopher Gill). New York: Penguin Classics.
- Runes, Dagobert D. 2006. *Dictionary of Philosophy*. Kessinger Publishing, LLC
- Sen, K.M. 1982. *Hinduism*. Middlesex: Penguin Books Ltd.
- Staal, Frits. 1980. *Exploring Mysticism*. New York: Penguin Books.
- Stace, Walter Terence. 2002. *The Teachings of the Mystics*. New York: Mentor
- Stumpf, Samuel Enoch. 1983. *Philosophy: History and Problems*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Tart, Charles T. 1975. *Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Underhill, Evelyn. 2000. *Practical Myticism*. Dover Publications.
- Zaehner, Robert C. 1973. *Mysticism Sacred and Profane: An Inquiry into Some Varieties of Praternatural Experience*. London: Oxford University Press.

Daftar catatan kaki:

- Artikel ini disarikan dari buku saya yang berjudul "Mistis itu Indah (*Mystical is Beautiful*)" dengan beberapa tambahan yang disesuaikan relevansinya bagi psikologi.
- ¹ Dalam bahasa Jawa, istilah *ngélmū* berarti pengetahuan akan dunia batin yang bersifat mistis.
 - ² Istilah homerik diambil dari nama Homer. Di era Yunani klasik, ia sangat terkenal lewat dua karyanya yang berjudul *Iliad* dan *Odyssey*.
 - ³ Istilah *chthonic* berasal dari kata Yunani *chthonios* yang berarti *dari/dalam/di bawah bumi*.
 - ⁴ Kata *agnostisisme* berasal dari kata Yunani *agnostos* yang berarti *orang yang tidak tahu* [apa-apa]. Agnostisisme adalah pandangan bahwa pengetahuan manusia tidak akan bisa memahami Allah. Lawan dari agnostisisme adalah gnostisisme, yaitu pandangan yang menyatakan bahwa manusia dapat memiliki pengetahuan (*gnosis*) tentang Yang Transenden lewat dunia batin dan intuisinya. Dengan demikian, Manusia bisa mengenal Allah secara pribadi.
 - ⁵ Dalam bahasa Jerman, kata benda selalu ditulis dengan huruf besar (kapital).
 - ⁶ Istilah Realitas (dengan huruf awal kapital **R**) adalah istilah yang umum digunakan dalam mistisisme ketika membicarakan Yang Ilahi atau Kenyataan terdalam dari segala sesuatu.
 - ⁴ Kata "imanensi" seringkali dibicarakan sebagai lawan kata dari "transendensi". *Imanensi* berasal dari kata Latin *immanere* yang berarti *tetap tinggal dalam*; sedangkan *transendensi* berasal dari kata *transcendere* yang berarti *naik melampaui*. Dengan demikian, imanensi di sini berarti bahwa Yang Satu begitu dekat dan tinggal dalam manusia.
 - ⁵ Kata Latin "numinosum (Ing: *numinos*)" sulit diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia karena menunjuk pada perasaan yang bercampur-baur. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Rudolf Otto untuk menunjukkan pengalaman akan Yang Ilahi yang dicirikan dengan perasaan terpesona, takut, kagum, tercengang.
 - ⁷ Istilah *dark night* (Spanyol: *noche oscura*) bisa diterjemahkan menjadi malam yang kelam. Istilah ini ditemukan dalam tulisan mistikus Spanyol Yohanes dari Salib (John of the Cross) yang berjudul *Dark Night of the Soul* (Malam kelam Jiwa). Istilah ini kemudian menjadi salah satu istilah populer dalam mistisisme untuk menggambarkan pengalaman mistis.
 - ⁸ Istilah "kesadaran kosmis" dikemukakan oleh psikiater Kanada Richar M. Bucke dalam bukunya *Cosmic Consciousness* yang terbit tahun 1902. Kesadaran kosmis bisa diartikan sebagai pengalaman menyatu dengan segala sesuatu di alam semesta. Dengan pengalaman ini, seseorang akan sadar bahwa segala sesuatu di alam semesta pada dasarnya saling berkaitan.
 - ⁹ Untuk memahami arketipe ini, kita perlu mengenal pemikiran Jung tentang dunia kejiwaan (psike). Jung membagi psike menjadi tiga ranah, yaitu kesadaran, ketidaksadaran personal, dan ketidaksadaran kolektif. Dengan kesadaran, Anda membaca buku ini; dengan ketidaksadaran personal, Anda merasa tidak nyaman ketika teringat pengalaman masa lalu yang menyakitkan; dan dengan ketidaksadaran kolektif, Anda menampilkan arketipe. Arketipe ini ada pada setiap orang dalam berbagai ras dan agama. Dengan demikian, ia bersifat universal. Arketipe seringkali keluar lewat mimpi. Sebagai contoh, ketika seseorang bermimpi bertemu orang bijak, guru spiritual, malikat, setan, atau monster, maka semua itu adalah simbol dari arketipe. Pengalaman mistis adalah pengalaman akan arketipe; sementara mistikus adalah orang yang mengalami langsung dan jelas arketipe-arketipe itu.
 - ¹⁰ Secara etimologis, *imanan* berasal dari kata kerja Latin *immanere* yang berarti *tinggal di dalam*; sementara transenden dari kata kerja *transcendere* yang berarti *naik melampaui*. Allah yang imanan berarti Tuhan yang tinggal di dalam dan dekat dengan manusia; sementara Allah yang transenden berarti Tuhan yang melampaui keterbatasan pikiran.
 - ¹¹ Dalam psikologi dikenal beberapa jenis alat ukur untuk mengungkap kondisi psikologis seseorang. Beberapa di antara alat ukur adalah skala, angket, kuesioner. Masing-masing alat ukur ini punya format dan tujuannya masing-masing. Alat ukur yang disusun oleh Ralph W. Hood mengambil bentuk skala.
 - ¹² Asesmen (assessment) adalah upaya untuk mengumpulkan informasi tentang seseorang untuk bisa mendapatkan gambaran tentang kepribadian, nilai, minat, dan keahlian.
 - ¹³ Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 April 1962 dengan tujuan mengetahui apakah *entheogen* (sejenis obat psikoaktif) bisa memunculkan pengalaman mistis. Pahnke melakukan penelitiannya pada salah satu hari besar keagamaan. Penelitian ini melibatkan 20 subjek yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama yang terdiri dari 10 orang diberi diberi 30 mg *psilocybin*; sementara kelompok kedua yang juga 10 orang diberi placebo aktif (nictonic acid - vitamin B6). Hasilnya mengejutkan, 9 dari 10 mahasiswa yang meminum *psilocybin* melaporkan pengalaman religius atau mistis; sedangkan hanya 1 dari 10 yang meminum placebo melaporkan itu. Di bab selanjutnya, kita akan secara khusus membicarakan hubungan antara pengalaman mistis dan pengalaman akan obat psikoaktif.