

MODEL INTEGRATIF KESADARAN MANUSIA BERDASARKAN PANCAMAYA KOSHA, TUJUH CHAKRA, DAN PETA KESADARAN DAVID HAWKINS: SUATU PENDEKATAN FILOSOFIS-REFLEKTIF MENUJU KESEHATAN HOLISTIK

Oleh:

Anak Agung Made Sudarsa¹, I Gusti Ngurah Sudiana², I Made Sugata³

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar – Bali

Email: agungsudarsa@gmail.com¹, ngurahsudiana@uhnsugriwa.ac.id²,

imadesugata65@gmail.com³

ARTICLE INFO

Article History:

Naskah Masuk : 17 Maret 2025

Naskah Direvisi : 30 Maret 2025

Naskah Disetujui : 25 April 2025

Tersedia Online : 30 April 2025

Keywords:

Consciousness, Pancamaya Kosha, Chakras, Holistic Health

Kata Kunci:

Kesadaran, Pancamaya Kosha, Chakra, Kesehatan Holistik



This is an open access article under the CC BY-SA

Copyright © 2025 by Author. Published by Jaya Pangus Academy

ABSTRACT

This research aims to elaborate an integrative model of human consciousness based on the concept of Pancamaya Kosha from Vedanta, the seven chakras from Kundalini Yoga practice, and the Map of Consciousness developed by David R. Hawkins. The research approach uses the reflective-heuristic method and philosophical hermeneutics, with reference to transformational experiences and spiritual practices at the Anand Krishna Center. The results show that there is a strong correspondence between the structure of the layers of consciousness in the Upanisads, the activation of the chakras in Yoga, and the levels of consciousness in Hawkins' Map. The findings reinforce the idea that holistic health can only be achieved through the expansion of spiritual consciousness that includes the physical, energetic, emotional, intellectual and transcendent dimensions. In the socio-cultural context of Bali, national Indonesia, and globally, this model of consciousness can be a bridge between "das Sein" (reality) in the form of increasingly rampant spiritual and mental crises, and "das Sollen" (ideality) in the form of hopes for a holistically healthier society. Thus, this approach is also relevant in answering the challenges of moral degradation, environmental crisis, and identity conflicts that occur in various parts of the world.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi model kesadaran manusia secara integratif berdasarkan konsep Pancamaya Kosha dari ajaran Vedanta, tujuh chakra dari praktik Kundalini Yoga, serta Peta Kesadaran yang dikembangkan oleh David R. Hawkins. Pendekatan penelitian menggunakan metode reflektif-heuristik dan hermeneutika filosofis, dengan merujuk pada pengalaman transformasional dan praktik spiritual di Anand Krishna Centre. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat

*Corresponding author

E-mail addresses: agungsudarsa@gmail.com (Anak Agung Made Sudarsa, dkk)

korespondensi yang kuat antara struktur lapisan kesadaran dalam Upanisad, aktivasi chakra dalam Yoga, dan jenjang kesadaran dalam Peta Hawkins. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kesehatan holistik hanya dapat dicapai melalui pemekaran kesadaran spiritual yang mencakup dimensi fisik, energi, emosional, intelektual, dan transenden. Dalam konteks sosial budaya Bali, nasional Indonesia, dan global, model kesadaran ini dapat menjadi jembatan antara "das Sein" (kenyataan) berupa krisis spiritual dan mental yang makin merajalela, dan "das Sollen" (idealitas) berupa harapan terhadap masyarakat yang lebih sehat secara holistik. Dengan demikian, pendekatan ini juga relevan dalam menjawab tantangan degradasi moral, krisis lingkungan, dan konflik identitas yang terjadi di berbagai belahan dunia.

I. PENDAHULUAN

Filsafat tentang manusia telah menjadi topik yang abadi sejak masa pra-Socrates hingga kini. Namun demikian, kajian Barat tentang manusia seringkali mengabaikan tradisi-tradisi Timur yang lebih holistik dan spiritual. Salah satunya adalah pemahaman manusia dalam Weda, khususnya melalui ajaran Pancamaya Kosha dalam Taittiriya Upanisad. Dalam konteks modern, pemetaan kesadaran manusia oleh David Hawkins dan pengembangan tujuh chakra dalam Kundalini Yoga menunjukkan bahwa upaya memahami manusia tidak hanya dari segi fisik dan mental, tetapi juga spiritual, semakin mendapat pengakuan.

Sayangnya, perkembangan spiritualitas ini belum sepenuhnya diintegrasikan dalam dunia kesehatan modern. Banyak pendekatan pengobatan hanya menysasar gejala (symptom-based) dan mengabaikan akar masalah yang terletak dalam ketidakseimbangan kesadaran. Dengan latar belakang itu, tulisan ini bertujuan untuk menyusun model integratif kesadaran berdasarkan tiga pendekatan besar: Pancamaya Kosha, tujuh chakra, dan Peta Kesadaran David Hawkins. Dengan pendekatan

tersebut, artikel ini ingin menyumbang perspektif baru terhadap konsep kesehatan holistik yang menjadi cita-cita Anand Krishna melalui berbagai program spiritual dan edukatifnya.

Selain itu, integrasi ketiga konsep tersebut juga dapat menjawab keresahan kontemporer terhadap pendekatan kesehatan yang terlalu mekanistik. Kebutuhan akan pendekatan yang lebih inklusif dan transformatif dalam menjawab krisis eksistensial manusia modern, menegaskan pentingnya kesadaran sebagai pusat pengembangan diri dan pemulihan spiritual.

Dalam konteks sosial budaya Bali, nasional Indonesia, dan global, model kesadaran ini dapat menjadi jembatan antara "das Sein" (kenyataan) berupa krisis spiritual dan mental yang makin merajalela, dan "das Sollen" (idealitas) berupa harapan terhadap masyarakat yang lebih sehat secara holistik. Dengan demikian, pendekatan ini juga relevan dalam menjawab tantangan degradasi moral, krisis lingkungan, dan konflik identitas yang terjadi di berbagai belahan dunia

II. METODE

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif reflektif dan hermeneutika filosofis. Sumber utama berupa teks klasik Hindu (Upanisad), buku-buku ajaran Anand Krishna, dan karya David Hawkins. Penulis juga menggunakan pendekatan heuristik berdasarkan pengalaman pribadi dalam menjalani transformasi spiritual melalui praktik meditasi dan yoga di Anand Krishna Centre. Elaborasi dilakukan dengan menganalisis kesesuaian antar konsep kesadaran dari tiga sistem tersebut, serta relevansi aplikatifnya terhadap kesehatan holistik. Analisis tekstual dilakukan terhadap teks-teks utama melalui pendekatan interpretatif dan dialektika pemaknaan,

terutama untuk menyusun narasi integratif antara sistem tradisional India dan konsep spiritual modern Barat. Sementara itu, pendekatan reflektif digunakan untuk merefleksikan dampak praktik integratif terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual berdasarkan pengalaman penulis maupun observasi langsung terhadap komunitas latihan. Adapun teori yang dipakai untuk menganalisis adalah teori holistik dimana di mana organisme adalah satu kesatuan, dan apa yang terjadi dalam suatu bagian mempengaruhi keseluruhan. Kajian ini juga mempertimbangkan referensi silang dengan sistem psikologi transpersonal, termasuk pendekatan Carl Gustav Jung terhadap Self dan arketipe, serta Maslow dalam hierarki kebutuhan yang mencapai puncaknya pada aktualisasi diri dan transendensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pancamaya Kosha: Lima Lapis Kesadaran Manusia

Dalam ajaran Vedanta, khususnya melalui Taittiriya Upanisad II.2, manusia dipahami memiliki lima selubung atau lapisan kesadaran yang dikenal sebagai Pancamaya Kosha. Konsep ini menggambarkan struktur keberadaan manusia secara bertingkat dan integratif, dari yang paling kasar hingga yang paling halus. Pemahaman mendalam terhadap masing-masing kosha memberikan kerangka filosofis dan praktis untuk pencapaian kesehatan holistik dan spiritualitas murni.

1. **Annamaya Kosha (Lapisan Fisik)** Lapisan pertama adalah tubuh jasmani yang dibentuk dan dipelihara oleh makanan (anna). Tubuh ini berfungsi sebagai kendaraan eksistensi manusia di dunia fisik dan sangat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Tradisi Ayurveda dan Yoga memberikan perhatian khusus pada pengolahan makanan sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh sebagai kuil jiwa. Dalam konteks keseharian, masyarakat Bali telah lama

mengenai konsep *tri hita karana*, yang selaras dengan kesadaran Annamaya Kosha dalam menjaga keharmonisan dengan alam (palemahan).

2. Pranamaya Kosha (Lapisan Energi/Vitalitas) Prana adalah energi kehidupan yang menopang seluruh fungsi tubuh dan pikiran. Pranamaya Kosha mencakup sistem pernapasan, sirkulasi, dan energi subtil dalam tubuh. Di Bali, sistem pengobatan tradisional seperti *usada bali* banyak memanfaatkan pemahaman tentang aliran prana melalui titik-titik energi tubuh (nadis) dalam praktik penyembuhan. Pengendalian napas dalam teknik *pranayama* adalah sarana utama untuk menyeimbangkan kosha ini, yang jika terganggu dapat menyebabkan gangguan psikosomatis.
3. Manomaya Kosha (Lapisan Pikiran dan Emosi) Lapisan ini adalah tempat bersemayamnya pikiran, persepsi, keinginan, dan emosi. Manomaya Kosha memediasi antara realitas luar dan respons batin melalui indra dan sistem saraf. Ketidakseimbangan pada lapisan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi. Di masyarakat modern, termasuk di Bali yang mengalami transformasi budaya akibat globalisasi dan pariwisata, gangguan pada lapisan ini semakin nyata. Oleh karena itu, latihan seperti *japa*, *chanting*, dan *bhakti yoga* menjadi penting untuk menenangkan pikiran dan menyucikan emosi.
4. Vijnanamaya Kosha (Lapisan Intelejensi dan Kebijakan) Vijnana merujuk pada pengetahuan sejati dan kebijakan intuitif yang melampaui pemahaman intelektual biasa. Lapisan ini memungkinkan manusia untuk membedakan antara yang benar dan salah, nyata dan semu. Vijnanamaya Kosha adalah pusat pengambilan keputusan berdasarkan *dhi* (kecerdasan spiritual). Dalam konteks pendidikan nasional, pelatihan karakter dan

integritas sejati baru bisa muncul jika pembelajaran diarahkan untuk mengasah vijnana, bukan sekadar penguasaan informasi. Di Bali, upaya menyatukan *tattwa* (filsafat), *susila* (etika), dan *upacara* (ritual) merupakan bentuk integrasi dari kosha ini.

5. Anandamaya Kosha (Lapisan Kebahagiaan dan Kesadaran Murni) Ananda tidak hanya berarti kebahagiaan biasa, tetapi *bliss* – suatu kebahagiaan spiritual yang timbul dari kesatuan dengan Brahman. Lapisan ini bersifat transendental dan menjadi pusat dari seluruh eksistensi manusia. Dalam keadaan sadar sepenuhnya akan Anandamaya Kosha, seseorang tidak lagi terikat oleh dualitas duniawi, dan mencapai kedamaian batin yang mendalam. Kesehatan holistik sejati hanya tercapai jika seseorang mengaktualisasikan Anandamaya Kosha sebagai identitas terdalamnya.

Melalui praktik Yoga, meditasi, dan pelayanan tanpa pamrih (*seva*), Pancamaya Kosha bukan hanya menjadi kerangka teori, tetapi jalan hidup menuju transformasi spiritual dan aktualisasi diri. Dalam konteks Bali dan Indonesia secara umum, pemahaman terhadap Pancamaya Kosha dapat menghidupkan kembali dimensi kontemplatif dari spiritualitas yang selama ini tertutupi oleh aspek seremonial dan struktural. Dengan demikian, model Pancamaya Kosha dapat berfungsi sebagai kompas batin dalam mengarahkan manusia modern menuju keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikis, dan spiritual, sekaligus sebagai kerangka reflektif dalam upaya pembangunan manusia seutuhnya.

2. Tujuh Chakra dalam Kundalini Yoga

Selama ini kita telah menyalah-pahami seluruh konsep Yoga. Latihan-latihan jungkir-balik dengan seenaknya dinamakan Yoga, lantas dikaitkan dengan

kecantikan, kebugaran tubuh, seksualitas dan lain sebagainya. Itu bukan Yoga. Ada latihan-latihan yang dapat membantu Anda. Latihan-latihan ini membantu terjadinya peningkatan kesadaran dalam diri Anda. Dan terjadinya peningkatan kesadaran itu, dengan sendirinya memberikan kebugaran pada tubuh, ketenangan pada pikiran dan ketentreraman pada jiwa Anda.

Proses terjadinya peningkatan kesadaran itu disebut “Pembangkitan Kundalini”. Kata “Pembangkitan” ini sangat penting. Berarti kesadaran itu sudah ada dalam diri Anda, hanya sekarang ini dalam keadaan tidur. Tidak ada sesuatu dari luar yang harus ditambahkan kepada Anda. Kesadaran diri harus dibangkitkan – itu saja. Proses pembangkitan kesadaran atau Kundalini ini melewati beberapa tahap. Persis seperti mekanisme dalam jam tangan. Ada beberapa roda yang sedang berputar harmonis. Berputarnya satu roda memicu roda yang lain untuk berputar juga. Itu sebabnya, mekanisme ini dinalogkan sebagai berputarnya Chakra. Namun semuanya ini hanya analogi saja. Tidak ada Chakra-Chakra atau roda-roda dalam tubuh Anda. Bahkan penggunaan istilah “Chakra” itu sendiri hanya merupakan metafor, hanya untuk mempermudah pemahaman kita.

1. *Muladhar Chakra*, merupakan kesadaran awal manusia – kesadaran mendasar. Kesadaran ini yang membuat kita membumi, sangat realistis dan logis. Mereka yang membanggakan diri sebagai rasional, sangat logis dan realistis, berada pada lapisan kesadaran terbawah ini. Berada pada tingkat ini, kita selalu menghitung untung-rugi.
2. *Svadishtana Chakra*, atau lapisan kreativitas, merupakan lapisan kesadaran kedua yang membuat manusia menjadi kreatif. Berada pada tingkat kesadaran kedua ini, level energi manusia meningkat. Apabila tidak digunakan untuk

sesuatu yang kreatif, energi ini akan mencari *outlet* – pengeluaran lewat organ seks. Itu sebabnya, manusia yang sudah jenuh dengan hal-hal yang bersifat duniawi pun, kadang-kadang masih memiliki keinginan seks.

3. *Manipur Chakra*, sebagai Chakra ketiga disebut sebagai Kota Intan, Kota Permata. Berada pada tingkat kesadaran ini, apa pun yang kita inginkan akan kita peroleh. Berkembangnya kreativitas diri berkat pengembangan Chakra Kedua, mengantar kita ke tingkat kesadaran ketiga ini. Manusia mulai merasa nyaman – begitu nyaman, sehingga biasanya ia tertidur lagi. Ia tidak melanjutkan perjalanannya. Ia lupa bahwa perjalanan jiwanya masih panjang.
4. *Anhat Chakra*, sebagai Chakra Keempat yang berarti “Suara yang Tak Terdengarkan”. Yang dimaksudkan adalah nurani kita. Suara hati nurani tidak terdengarkan, tetapi terasakan. Chakra ini mengantarkan kita ke kesadaran Kasih. Berada pada tingkat kesadaran ini, kita baru mengambil langkah pertama dalam hal memanusiakan diri. Kasih merupakan sifat manusia. Binatang tidak kenal kasih. Mereka kenal seks, kenal cinta, tetapi tidak kenal kasih.

Kasih mampu menyaring sifat-sifat hewani kita. Berada pada tingkat kasih, Anda sudah tidak bisa menempatkan kepentingan pribadi di atas kepentingan orang lain. Anda tidak bisa merugikan orang lain demi keuntungan pribadi.

5. *Vishuddha Chakra*, atau Chakra pembersihan. Berada pada tingkat kesadaran ini membuat Anda menjadi lebih percaya diri. Dan semakin mempercayai diri, orang lainpun akan semakin mempercayai Anda. Itu sebabnya, mereka yang mengalami proses pembersihan pada Chakra ini bisa menjadi orator, pembicara yang hebat dan meyakinkan. Tetapi pada saat yang sama,

munculnya kembali ego merupakan bahaya laten yang harus disadari dan dihindari. Anda bisa menjadi egois, senang mendengarkan suara Anda sendiri, tidak ingin mendengar pendapat orang lain.

6. *Agya Chakra*, sebagai Chakra keenam berkaitan dengan bagian keenam Yoga, yakni tahap Konsentrasi atau Dharana. Sebelum mencapai tingkat ini, menjauhkan diri dari dunia tidak akan membantu. Sampai ke lereng gunung Lawu pun, pikiran yang liar akan membuntuti Anda. Di sana pun Anda tidak memperoleh ketenangan.

Sebaliknya, apabila pikiran sudah terkendalikan, Anda tidak perlu jauh-jauh ke lereng gunung Lawu. Di mana pun Anda berada, Anda bisa “bertapa”. Yang mampu mengendalikan pikiran adalah Kesadaran. Demikian *mind* tidak akan liar lagi. Konsentrasi menjadi sangat gampang.

7. *Sahasrara Chakra*, sebagai Chakra ketujuh berkaitan dengan bagian ke tujuh dalam Yoga yakni meditasi. Peningkatan kesadaran pada etape Chakra Sahasrara, membuat Anda menjadi Wujud Kasih Ilahi. Allah, Ilahi dan Kasih-Nya sudah tidak dapat dipisah-pisahkan lagi. Anda mengalami kesatuan dan persatuan dengan alam semesta. Anda sudah tidak dapat membenci lagi. Itulah ciri khas seorang meditator.

Praktik yoga mengenal tujuh pusat energi (chakra) yang mencerminkan tahap perkembangan kesadaran, dari Muladhara Chakra (kesadaran survival) sampai Sahasrara Chakra (kesadaran transendental). Ketidakseimbangan chakra menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Aktivasi bertahap membantu pembebasan dari insting rendah dan memungkinkan transendensi spiritual.

Chakra sebagai konsep metaforis juga memungkinkan visualisasi dalam terapi dan penyembuhan. Setiap pusat energi merepresentasikan dinamika psikospiritual yang perlu diolah dan disadari secara progresif.

3. Peta Kesadaran David Hawkins

Setelah melakukan penelitian selama hampir 20 tahun, David Hawkins berhasil memetakan kesadaran manusia ke dalam 17 level kesadaran, berdasarkan Ilmu Kinesiologi Terapan yang awalnya dipelopori oleh George Goodheart (Hawkins, 2002), dari level terendah yakni pada skala 20 sampai skala tertinggi yaitu 1000. Level 20 adalah level terendah, ketika seseorang dalam keadaan memalukan, dipermalukan atau pada saat memermalukan orang lain. Level 30 adalah level dimana seseorang merasa bersalah, dan berusaha mencari kesalahan diluar diri, kemudian mencari membenaran atas kesalahan dirinya. Ia melihat dunia ini sebagai sarang kesalahan dan sumber kejahatan, kemudian menjadi perusak, pembunuh berdarah dingin dan pembalas dendam tanpa ampun. Level 50 adalah level para apatis, dimana manusia bersikap cuek, acuh tak acuh serta tidak peduli. Ia merasa tidak berdaya dan tidak percaya diri. Selalu menyalahkan orang lain, punya kebiasaan menyindir, dan berbicara dengan nada sinis.

Level 75 adalah tingkatan dimana seseorang selalu berduka dan menganggap dunia sungguh tragis. Mereka selalu menyesali perbuatan mereka fan berada dalam keadaan gelisah serta bingung. Berada pada level ini, kreatifias mereka terbunuh, akibatnya banyak yang mengakhiri hidup mereka. Tingginya angka angka bunuh diri di suatu wilayah menunjukkan masyarakat tersebut berada pada level ini. Level 100 adalah level dimana seseorang mengalami rasa takut dan suka menakut-nakuti orang

lain. Ada dua pilihan saat mereka menghadapi bahaya yaitu flight atau fight. Melarikan diri atau menyerang balik. Level 100 ini adalah garis batas antara sifat manusiawi dan insting hewani. Berada di atas batas ini, kita baru menjadi manusia, sedangkan di bawahnya, kita tetap hewan walau berbadan manusia

Level 125 adalah level dimana baru muncul keinginan, manusia baru sadar akan hawa nafsu rendahannya yang hendak memperbudaknya, namun di sini ia masih menolak sifat-sifat manusiawi yang lebih tinggi. Sifat-sifat itu dianggapnya berada di luar jangkauannya. Selama berada pada level ini seseorang bermain jungkat-jungkit antara kenikmatan serta kepuasan indra sesaat dan kekecewaan yang berkepanjangan. Level 150 adalah level dimana seseorang dikuasai amarah karena tidak terpenuhi keinginan, sehingga menjadi pembenci dan pendendam, antagomis dan agresif. Energi amarah sesungguhnya sangat dasyat dan bisa dipakai untuk melakukan transformasi diri, seperti yang dilakukan oleh Mahatma Gandhi saat menjadi seorang advokat di Afrika Selatan dan mendapat perlakuan kasar, diusir dari gerbong kereta api kelas satu,

Level 175 adalah level kebanggaan yang memiliki garis pemisah sangat tipis dengan keangkuhan. Gandhi menggunakan energi marah untuk menemukan jati dirinya untuk menumbuhkan rasa bangga di dalam diri. Level 200 adalah level dimana semangat membara muncul ketika energi marah dalam diri seorang Gandhi bertemu dan berinteraksi dengan kebanggaan diri. Semangat ini dapat mendobrak sistem yang sudah usang atau kadaluarsa yang tidak berguna lagi. Namun sayangnya hanya 15 % warga dunia yang berada di atas level ini dan 85 % lainnya berada antara level 175 dan 200.

Level 250 adalah level dimana seseorang meraih keseimbangan. Ia bekerja tanpa pamrih atau setidaknya tidak mementingkan diri sendiri dan kelompoknya. Ia mulai percaya diri dan mempercayai orang lain, serta memperoleh kepuasan diri. Ia dapat memberdaya diri dan membantu sesama untuk memberdayakan diri mereka. Level 310 adalah level kesiapsediaan atau kesigapan. Semangat untuk bekerja tanpa pamrih harus ditindaklanjuti dengan kerja nyata. Berada pada level ini, seseorang menjadi optimis, memiliki niat yang kuat, dapat menginspirasi diri sendiri dan orang lain, tidak lagi membutuhkan motivasi dari luar, karena telah menjadi pelita bagi diri sendiri dan menerangi orang lain

Level 350 adalah level di mana seseorang mengalami penerimaan diri sepenuhnya, menerima kelemahan diri dan berusaha memperbaiki, menerima potensi diri sehingga dapat mewujudkannya, serta dapat memaafkan diri dan orang lain. Level 400 adalah level dimana manusia menjadi bijak, tidak tergantung pada pengetahuan yang diperoleh dari buku, sekolah dan perguruan tinggi, karena telah mampu mengakses inteligensia dalam diri dan menemukan sumber itu. Ia mengenali dirinya dan menemukan makna hidup, sehingga dapat menentukan mana yang tepat dan tidak tepat. Level 500 adalah level cinta yang merupakan fenomena terpenting dalam hidup, yang merupakan titik aman bagi manusia sehingga kesadarannya tidak akan banyak merosot. Level ini baru dicapai oleh 4 % penduduk dunia. Walaupun di level ini mereka sudah mencapai kebahagiaan, mereka tetap gelisah melihat kondisi dunia saat ini sehingga memanfaatkan energi kegelisahan tersebut untuk secara aktif menciptakan dunia baru, dimana manusia tidak hanya menghormati sesama manusia, tetapi sesama makhluk hidup, melestarikan lingkungan, tidak mencemari sungai dan laut, kemudian menari dan menari bersama pula, *Celebrate Life*, merayakan kehidupan

Level 540 adalah level di mana seseorang meraih keceriaan, yang merupakan ekspresi dari kebahagiaan dalam diri, dan senantiasa membahagiakan dan menceriakan orang lain. Hanya orang-orang yang berada di level energi 500 yang dapat menyelamatkan dunia, mereka merupakan harapan semua orang. Level 600 adalah level kedamaian. Orang-orang yang berada pada level ini memiliki tanggung jawab besar untuk mengupayakan terjadinya peningkatan kesadaran secara besar-besaran. David Hawkins (Hawkins, 2002: 227) menyebutkan bahwa, sistem *chakra* klasik yang diakui oleh banyak disiplin spiritual berkorelasi hampir persis dengan Peta Kesadaran yang telah muncul dari penelitiannya. Tingkat 600 sesuai dengan *chakra* mahkota. Pada tingkat 600 ini, diasosiasikan dengan pengalaman yang disebut dengan istilah-istilah seperti transenden, realisasi diri, dan kesadaran akan Tuhan. Ini sangat langka, hanya dicapai oleh 1 dari 10 juta orang (Hawkins, 2002: 90).

Level 700 -1.000 Pada level 700 hingga 1.000 terjadilah pencerahan sempurna. Inilah Nirvana, Moksha, Surga. Namun, keadaan ini bukanlah keadaan di alam lain yang terpisah dari dunia di mana kita berada. Keadaan ini tidak memisahkan kita dari dunia dan justru menjadikan kita seorang warga dunia yang beradab dan bertanggung jawab. Ini adalah kesadaran murni di mana kita sepenuhnya menyadari hubungan kita dengan alam, dengan sesama, dengan semesta (Krishna, 2008). Hawkins menegaskan bahwa kesadaran manusia dapat ditingkatkan melalui pengalaman spiritual dan pembinaan batin yang konsisten. Konsep ini memperlihatkan kesinambungan antara kondisi batin dengan kondisi eksternal seseorang. Keberadaan sistem skoring kesadaran juga membuka kemungkinan penerapan konsep ini dalam pendekatan kuantitatif spiritual di masa depan.

Rangge Kesadaran Manusia									
Faktor Dasar		Pancamaya Kosha		Tujuh Chakra		Ashtanga Yoga		David R Hawkins (Sumber: The Power of Intention)	
2 Rohani Batin Jiwa	3 Spirit Madhya Ilahi	5 Anandamaya Kosha Kesadaran Mutlak		7 Sahasrara	Pencerahan	8 Samadhi	17.700 - 1000	Pencerahan Parah, Nirwana, Moksha, Surga	1/100
		4 Vijñanamaya Intelektual		6 Ajna	Kesadaran	7 Dhyana Meditasi	16.600	Kedamaian	1/100
		3 Manomaya Kosha Mental Emosional		6 Dharma Kontemplasi	5 Pratyahara Lepas dari Kelelahan	6 Dharma	15.500	Kesetiaan	0,4%
		2 Manomaya Kosha Energi				5 Pratyahara	14.500	Cinta, level aman	4%
1 Jasad Lahir Raga	1 Body Dewa Manusia	5 Anandamaya Kosha Kesadaran Mutlak		7 Sahasrara	Pencerahan	8 Samadhi	17.700 - 1000	Pencerahan Parah, Nirwana, Moksha, Surga	1/100
		4 Vijñanamaya Intelektual		6 Ajna	Kesadaran	7 Dhyana Meditasi	16.600	Kedamaian	1/100
		3 Manomaya Kosha Mental Emosional		6 Dharma Kontemplasi	5 Pratyahara Lepas dari Kelelahan	6 Dharma	15.500	Kesetiaan	0,4%
		2 Manomaya Kosha Energi				5 Pratyahara	14.500	Cinta, level aman	4%
1 Annamaya Kosha Lapang Kesadaran		4 Anahata	Suara tak terdengar	4 Pranyama Kembalikan Kasih	13.400	Keinginan yang terpuaskan	50%		
2 Pranamaya Kosha Energi		3 Manipura	Kata hati	3 Asana	12.300	Optimis, nur, kuat, menginspirasi	15%		
1 Muladhara		2 Svadhisthana	Sewa, kreatifitas	2 Nyama Kenyamanan Diri	11.200	Kepuasan, Penerimaan diri	30%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri	10.100	Keinginan yang terpuaskan	50%		
1 Muladhara		1 Muladhara	Rasional, logis, nakut	1 Yama Merasa Diri					

Gambar: Korelasi Kesadaran Manusia berdasarkan Pancamaya Kosha, Tujuh Chakra dan Map of Consciousness David Hawkins

4. Korelasi Antar Konsep

Tabel berikut menyajikan korespondensi ketiga sistem tersebut:

Kosha	Chakra	Hawkins	Kualitas Dominan
Annamaya	Muladhara	100	Ketakutan, insting dasar
Pranamaya	Swadhisthana	125–150	Hasrat, keinginan
Manomaya	Manipura– Anahata	175–350	Emosi, ego, kasih
Vijnanamaya	Vishuddha–Ajna	400–600	Kebijaksanaan, damai
Anandamaya	Sahasrara	700–1000	Pencerahan

Korelasi ini menunjukkan adanya jembatan antara sains modern dan spiritualitas Timur.

6. Implikasi Praktis dalam Kesehatan Holistik

Dalam praktik Anand Krishna, transformasi kesadaran dilakukan melalui Ananda's Neo Self Empowerment dan Kundalini Yoga. Teknik seperti Speedy Relaxation, Voice Culturing, Emotion Culturing, serta meditasi kontemplatif menjadi jembatan antara kesadaran sehari-hari dan kesadaran murni.

Pendekatan ini juga dapat diaplikasikan dalam pendidikan karakter, terapi trauma, dan manajemen stres modern.

7. Komparasi dengan Psikologi Barat dan Spiritualitas Lain

Pendekatan Anand Krishna menunjukkan kesesuaian dengan peta kesadaran Abraham Maslow dalam aktualisasi diri dan transendensi spiritual. Bahkan secara epistemologis, pendekatan ini bersinggungan dengan logoterapi Viktor Frankl dalam pencarian makna. Pencapaian kesadaran murni (anandamaya kosha) dalam Yoga serupa dengan pengalaman Self dalam psikologi analitik Jung. Jung menyatakan bahwa kesadaran individu yang matang adalah kesadaran yang telah menyatukan bayangan (shadow), persona, dan archetype menjadi kesatuan utuh dalam proses individuasi.

7. Kesadaran sebagai Jembatan Das Sein dan Das Sollen: Konteks Bali, Nasional, dan Global

Konsep "das Sein" (apa yang ada, realitas empiris) dan "das Sollen" (apa yang seharusnya, idealitas normatif) memberikan lensa kritis untuk melihat sejauh mana kesadaran individu dan kolektif mengalami degradasi atau justru menuju transformasi. Di Bali, misalnya, walau ritual keagamaan dilakukan secara massal dan rutin, masih terdapat gap antara spiritualitas substansial dengan praktik seremonial

simbolik. Ini adalah bentuk "das Sein" lokal yang memerlukan peningkatan kesadaran menuju "das Sollen" berupa hidup yang benar-benar menyatu dengan nilai dharma dan ahimsa. Secara nasional, Indonesia menghadapi berbagai tantangan dalam membangun masyarakat yang beradab, toleran, dan sehat secara holistik. Kasus kekerasan, intoleransi, serta tekanan hidup modern yang menimbulkan stres kronis merupakan refleksi dari rendahnya kesadaran kolektif. Integrasi model kesadaran spiritual ini bisa menjadi pendekatan soft power dalam revolusi mental yang digagas pemerintah. Di tingkat global, krisis iklim, konflik geopolitik, dan alienasi eksistensial adalah manifestasi "das Sein" dari kesadaran yang tercerabut dari nilai-nilai transendental. Dalam konteks ini, ajaran Vedanta dan model kesadaran berbasis spiritualitas seperti yang dikembangkan oleh Anand Krishna dan David Hawkins, menawarkan arah "das Sollen" baru: masyarakat dunia yang berbasis cinta kasih, welas asih, dan tanggung jawab ekologis. Dengan demikian, elaborasi kosha, chakra, dan level kesadaran bukan hanya menjadi wacana metafisik, tetapi menawarkan peta jalan konkret menuju tatanan dunia yang lebih seimbang, sehat, dan berkesadaran tinggi.

8. Keterbatasan dan Tantangan

Salah satu keterbatasan penerapan pendekatan ini adalah sifatnya yang sangat personal dan subjektif. Selain itu, belum adanya instrumen terstandarisasi untuk mengukur kesadaran dalam pendekatan integratif ini menjadi tantangan tersendiri dalam integrasi dengan sains arus utama. Namun, hal ini juga membuka peluang penelitian lebih lanjut untuk merumuskan metodologi pengukuran spiritual berbasis pengalaman.

IV. SIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa model kesadaran manusia yang bersumber dari Pancamaya Kosha, tujuh chakra, dan Peta Kesadaran David Hawkins saling menguatkan satu sama lain. Ketiganya menjelaskan struktur dan dinamika kesadaran manusia secara bertingkat dari aspek fisik sampai transenden. Integrasi ketiganya bukan hanya memperkaya khasanah filsafat manusia, tetapi juga memberi fondasi ilmiah dan aplikatif bagi pengembangan kesehatan holistik yang dipraktikkan Anand Krishna. Pendekatan ini menjembatani filsafat Timur dan riset kontemporer, serta menjadi solusi untuk krisis spiritual zaman modern. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membangun protokol integratif berbasis kesadaran bagi terapi dan pendidikan spiritual. Penelitian juga bisa diarahkan untuk mengembangkan instrumen pengukuran kesadaran yang terinspirasi dari ketiga sistem tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Hawkins, D. R. (2002). *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*
- Krishna, A. (2001). *Atma Bodha: Menggapai Kebenaran Sejati, Kesadaran Murni & Kebahagiaan Kekal*. Jakarta: Gramedia.
- Krishna, A. (2016). *Ananda's Neo Self Empowerment: Seni Memberdaya Diri Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia.
- Krishna, A. (2001). *Kundalini Yoga Dalam Hidup Sehari-hari*. Jakarta: Gramedia.
- Krishna, A. (2008). *Be Happy: Jadilah bahagia dan berbagi berkah bagi dunia*. Jakarta: Gramedia.
- Sivananda, S. (1993). *All About Hinduism*. The Divine Life Society.
- Titib, I. M. (1994). *Untaian Ratnasari Upanisad*. Denpasar: Dharma Naradha.
- Upanisad, Taittiriya II.2 (terjemahan bebas dalam Krishna, 2016)