



KESADARAN DAN IMPLIKASINYA BAGI KEHIDUPAN MANUSIA
Studi Māṇḍūkya Upaniṣad

Ni Ketut Suprapti¹; I Made Girinata²; I Made Adi Brahman³

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3}

ketutsuprapti3@gmail.com

ABSTRACT

The study of consciousness has been a central focus in various philosophical and spiritual traditions throughout the world. One ancient text that investigates this concept in depth is the Māṇḍūkya Upaniṣad, an ancient Hindu text that focuses on the notion of consciousness in the context of human existence. This abstract explores the implications of the understanding of consciousness as revealed in the Māṇḍūkya Upaniṣad for human life. In this article, key concepts such as Turiya, atman, and the network of relationships between consciousness and reality will be discussed. Additionally, the practical implications of this understanding for everyday life are also debated. Through a textual and philosophical analysis approach, this abstract aims to expand understanding of consciousness and how this understanding can bring significant changes in human life. In conclusion, this study highlights the importance of in-depth reflection on consciousness in the context of Hindu spirituality and philosophy, as well as its relevance to human life today.

Keywords: Human Life; Māṇḍūkya Upaniṣad; Turiya; Atman; Reality

ABSTRAK

Studi tentang kesadaran telah menjadi fokus utama dalam berbagai tradisi filosofis dan spiritual di seluruh dunia. Salah satu teks kuno yang menyelidiki konsep ini secara mendalam adalah Māṇḍūkya Upaniṣad, sebuah teks Hindu kuno yang berfokus pada pengertian tentang kesadaran dalam konteks eksistensi manusia. Abstrak ini menggali implikasi dari pemahaman tentang kesadaran seperti yang terungkap dalam Māṇḍūkya Upaniṣad terhadap kehidupan manusia. Dalam tulisan ini, akan dibahas konsep-konsep kunci seperti Turiya, atman, dan jaringan hubungan antara kesadaran dan realitas. Selain itu, implikasi praktis dari pemahaman ini terhadap kehidupan sehari-hari juga diperdebatkan. Melalui pendekatan analisis tekstual dan filosofis, abstrak ini bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang kesadaran dan bagaimana pemahaman ini dapat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia. Kesimpulannya, studi ini menyoroti pentingnya refleksi mendalam tentang kesadaran dalam konteks spiritualitas dan filosofi Hindu, serta relevansinya terhadap kehidupan manusia pada masa kini.

Kata Kunci: Kehidupan Manusia; Māṇḍūkya Upaniṣad; Turiya; Atman; Realitas

I. PENDAHULUAN

Māṇḍūkya Upaniṣad adalah salah satu dari 108 *Upaniṣad* yang merupakan teks-teks filosofis dan spiritual dalam tradisi *Veda* Hindu. *Upaniṣad* adalah bagian dari *Veda* dan

merupakan bagian paling mutakhir dari literatur *Veda*. *Māṇḍūkya Upaniṣad* diyakini berasal dari periode terakhir *Veda*, dan merupakan salah satu *Upaniṣad* yang paling terkenal dan penting. *Māṇḍūkya Upaniṣad* terdiri dari hanya 12 mantra atau *sloka*, tetapi meskipun singkat, teks ini mengandung ajaran-ajaran filosofis yang sangat mendalam dan kompleks. *Upaniṣad* ini merupakan bagian dari *Atharvaveda* dan secara khusus terkait dengan aliran filosofis *Advaita Vedānta* yang didirikan oleh Adi Śaṅkarācharya (Deussen, 605-609).

Teks ini membahas konsep-konsep filosofis yang sangat mendasar dan transenden, termasuk tentang hakikat diri (*Ātman*) dan kesatuan dengan kesadaran universal (*Brahman*). *Māṇḍūkya Upaniṣad* juga membahas tentang empat tingkatan kesadaran (*Catur Pāda*): *Vaiśvanara* /*jagrat* (kesadaran terjaga), *taijasa* /*svapna* (kesadaran saat bermimpi), *prājña* /*suṣupti* (kesadaran saat tidur tanpa mimpi), dan *turīya* (kesadaran transendental). Konsep *AUM* atau *OM* juga dipaparkan secara mendalam dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* dan diberi makna filosofis yang dalam. *AUM* dianggap sebagai simbol kesadaran universal, yang mencerminkan tiga aspek Tuhan (*Brahma*, *Viṣṇu*, *Śiva*), tiga tingkatan kesadaran (*Vaiśvanara*, *taijasa*, *prājña*), dan *turīya* yang melambangkan kesadaran transenden (Hume, 1921: 391-393).

Māṇḍūkya Upaniṣad sangat dihormati dalam tradisi spiritual India dan dianggap sebagai salah satu teks paling penting dalam pemahaman tentang hakikat diri sejati dan kesadaran universal. Ajaran-ajaran dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* telah menjadi landasan bagi berbagai aliran filosofis dan spiritual di India, termasuk *Advaita Vedānta*, yang menekankan pada kesatuan hakikat diri individu dengan kesadaran universal sebagai suatu yang sejati dan abadi (Nakamura, 2004: 284-286).

1.1 Etimologi

Etimologi *Māṇḍūkya* berasal dari kata "*Māṇḍūka*" dalam bahasa Sanskerta, yang berarti "katak". *Māṇḍūkya Upaniṣad* dinamai demikian karena ia memperlihatkan pemahaman filosofis yang mendalam tentang realitas dan hakikat diri dengan menggunakan analogi tentang katak. Katak hidup di dua dunia yang berbeda, yaitu di atas permukaan air dan di dalam air. Demikian pula, manusia hidup dalam dua keadaan kesadaran yang berbeda, yaitu kesadaran terjaga (*vaiśvanara*) dan kesadaran bermimpi (*taijasa*). *Māṇḍūkya Upaniṣad* menggunakan analogi ini untuk mengilustrasikan empat tingkatan kesadaran, yang juga disebut sebagai "empat aspek *AUM*" (*A*, *U*, *Ṃ*, dan *turīya*) dalam konteks filosofis (Nanditha, 2010: 144–145).

Dalam teks *Māṇḍūkya Upaniṣad*, katak dianggap sebagai simbol dari kesadaran manusia yang menyadari dua dunia tersebut. Teks ini mengajarkan tentang bagaimana manusia bisa mencapai kesadaran yang lebih tinggi, yaitu kesadaran transendental atau *turīya*, yang melampaui kesadaran terjaga dan kesadaran bermimpi. *Turīya* dianggap sebagai kesadaran murni dan sejati, yang merupakan kesadaran universal atau kesadaran *Brahman*. Dengan menggunakan analogi tentang katak dan dunia-dunia yang berbeda di atas permukaan air dan di dalam air, *Māṇḍūkya Upaniṣad* mengajarkan tentang pentingnya mengenali hakikat diri sejati dan mencapai kesatuan dengan kesadaran universal (Isaeva, 1993: 50). Konsep ini menjadi pusat ajaran dalam *Upaniṣad* ini dan memberikan nama "*Māṇḍūkya*" yang menggambarkan makna mendalam dari teks filosofis ini.

1.2 Penulis

Tidak ada catatan pasti tentang siapa penulis sebenarnya dari *Māṇḍūkya Upaniṣad*. *Upaniṣad* merupakan bagian dari literatur *Veda* Hindu yang sangat kuno, dan banyak dari *Upaniṣad* tidak memiliki atribusi penulis yang jelas. Tradisi Hindu menganggap *Upaniṣad* sebagai wahyu ilahi yang diterima oleh para *Ṛṣi* (para bijaksana atau penyair suci) dalam

meditasi mendalam atau pengalaman spiritual. Dalam tradisi ini, pengetahuan yang terkandung dalam *Upaniṣad* dianggap abadi dan tidak berasal dari manusia, tetapi dari kesadaran universal atau *Brahman* (Stephen, 2009).

Māṇḍūkya Upaniṣad secara khusus terkait dengan aliran filosofis *Advaita Vedānta*, dan banyak komentator dan sarjana di masa berikutnya yang memberikan interpretasi dan komentar mengenai teks ini. Salah satu komentator terkenal dari *Māṇḍūkya Upaniṣad* adalah Adi Śaṅkarācārya, seorang filosof Hindu dan tokoh spiritual yang hidup pada abad ke-8 Masehi. Śaṅkarācārya memberikan tafsiran mendalam tentang *Māṇḍūkya Upaniṣad* dan mengembangkan ajaran *Advaita Vedānta* yang menekankan pada kesatuan hakikat diri dengan kesadaran universal (Olivelle, 1996).

Meskipun tidak ada nama penulis yang diketahui secara pasti, *Māṇḍūkya Upaniṣad* tetap dihargai sebagai salah satu teks filosofis dan spiritual yang paling penting dalam tradisi Hindu. Isi dan ajaran-ajaran dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* telah memberikan inspirasi bagi banyak orang dalam pencarian makna dan pemahaman tentang hakikat diri dan realitas universal (Olivelle, 1996).

1.3 Hakikat Diri Sejati

Māṇḍūkya Upaniṣad menyoroti empat tingkatan kesadaran, termasuk kesadaran *jagrat* (kesadaran terjaga), *svapna* (kesadaran saat bermimpi), *suṣupti* (kesadaran saat tidur tanpa mimpi), dan *turīya* (kesadaran transendental). Melalui pemahaman tentang tingkatan-tingkatan ini, individu dapat mencapai kesadaran tentang hakikat sejati dari diri mereka yang melebihi identitas fisik dan ego (Woodhouse, 1978).

Pemahaman hakikat diri sejati adalah proses pemahaman yang mendalam dan introspektif tentang sifat esensial dari diri kita yang melebihi identitas fisik dan ego. Ini mencakup kesadaran tentang aspek terdalam dari diri kita, yang tidak terpengaruh oleh peran sosial, status, atau keinginan duniawi. Pemahaman hakikat diri sejati adalah pencarian untuk menemukan makna dan tujuan keberadaan kita di dunia ini. *Māṇḍūkya Kārikā* (2.20) menyatakan:

*prāṇa iti prāṇavidō bhūtānīti ca tadvidah |
guṇā iti guṇavidastattvānīti ca tadvidah || 2. 20 ||*

Mereka yang hanya mengetahui *Prāṇa*, menyebutnya (*Ātman*), *Prāṇa*, mereka yang mengenal *Bhūta* menyebutnya *Bhūta*, mereka yang mengetahui *Guṇa* menyebutnya *Guṇas*, mereka yang mengetahui *Tattva*, menyebutnya *Tattva*.

Prāṇa berarti *Prājña* (*Jīva* yang diasosiasikan dengan tidur nyenyak) dan *Bījātmā* (diri kausal). Seluruh entitas mulai dari *Prāṇa* hingga *Sthiti* (subsistensi) hanyalah beragam akibat dari *Prāṇa*. Ide-ide ini dan ide-ide populer lainnya yang sejenis, yang dibayangkan oleh semua makhluk, adalah seperti imajinasi ular, dsb., di dalam tali, dsb. Hal ini terjadi karena ketidaktahuan yang dibayangkan dalam *Ātman* yang terbebas dari segala perbedaan ini. Khayalan ini disebabkan oleh kurangnya penentuan hakikat Diri yang sebenarnya. Inilah maksud dari *śloka* ini. Tidak ada upaya yang dilakukan untuk menjelaskan arti setiap kata dalam teks yang dimulai dengan *Prāṇa*, dll., karena upaya tersebut sia-sia dan juga karena kejelasan makna istilah-istilah tersebut. Berikut adalah beberapa aspek penting dari pemahaman hakikat diri sejati:

1. Penyadaran tentang Keunikan Diri: Pemahaman hakikat diri sejati melibatkan penyadaran bahwa setiap individu adalah unik dan berharga dalam cara yang khas. Ini melampaui label dan peran yang mungkin kita miliki di dunia luar, dan mengajak kita untuk menghargai keunikan setiap individu (Raina, 1985).

2. Mengetahui Diri dengan Mendalam: Untuk memahami hakikat diri sejati, kita perlu mengetahui diri kita dengan mendalam. Ini melibatkan refleksi dan introspeksi yang jujur tentang siapa kita sebenarnya, termasuk mengetahui kelebihan dan kelemahan kita.
3. Kesadaran akan Esensi Spiritual: Pemahaman hakikat diri sejati juga melibatkan kesadaran akan aspek spiritual dari diri kita. Ini berarti menyadari bahwa kita bukan hanya tubuh dan pikiran, tetapi juga memiliki aspek spiritual yang lebih dalam dan abadi.
4. Kesatuan dengan Kesadaran Universal: Pemahaman hakikat diri sejati melibatkan kesadaran akan kesatuan kita dengan kesadaran universal atau sumber kesadaran yang lebih besar. Ini berarti menyadari bahwa kita adalah bagian dari alam semesta yang lebih luas, dan memiliki hubungan yang erat dengan segala sesuatu yang ada ([Sullivan \(1997\)](#)).
5. Membawa Arti pada Hidup: Pemahaman hakikat diri sejati membantu kita menemukan makna dan tujuan dalam hidup kita. Ketika kita menyadari siapa kita sebenarnya dan bagaimana kita berhubungan dengan dunia di sekitar kita, kita dapat hidup dengan lebih bermakna dan penuh tujuan.
6. Penerimaan dan Cinta Diri: Pemahaman hakikat diri sejati membawa penerimaan dan cinta diri yang mendalam. Ketika kita mengetahui dan menerima siapa kita sebenarnya, termasuk semua kelebihan dan kelemahan kita, kita dapat mencintai diri kita sepenuhnya dan dengan tulus ([Sarma 1996](#)).

Pemahaman hakikat diri sejati adalah perjalanan spiritual dan pencarian yang mendalam. Ini tidak selalu mudah, dan mungkin memerlukan waktu, refleksi, dan pengalaman hidup. Namun, ketika kita mencapai pemahaman ini, kita akan merasakan kedamaian batin, kebahagiaan, dan kesadaran yang lebih dalam tentang diri kita dan hubungan kita dengan dunia di sekitar kita (Jayatilleke, 2010).

II. PEMBAHASAN

Menurut *Māṇḍūkya Upaniṣad*, bentuk kesadaran dibagi menjadi empat tingkat kesadaran. *Māṇḍūkya Upaniṣad* adalah salah satu dari 108 *Upaniṣad* dalam ajaran *Veda*, yang merupakan teks-teks filsafat dan spiritual Hindu kuno ([Sarma 1996](#): 137). Dari sudut pandang empiris biasa, *Viśva*, *Taijasa* dan *Prājña* umumnya berhubungan dengan tiga keadaan, yaitu terjaga, bermimpi dan tidur nyenyak. Namun ketiga keadaan tersebut dipahami dari sudut pandang keadaan terjaga saja. Bahwa mimpi dan tidur nyenyak adalah dua keadaan yang mempunyai ciri-ciri berbeda, yang diketahui dalam keadaan terjaga saja. Oleh karena itu keduanya menjadi diketahui oleh kesadaran saat terjaga.

Selain (terjaga), sejauh ini menunjukkan tidak adanya pengetahuan tentang Realitas, juga *jāgrat* mencakup kondisi mimpi dan tidur. Tiga orang yang sadar yang dikenal sebagai *Viśva*, *Taijasa* dan *Prājña* sebenarnya adalah satu, karena banyaknya orang yang merasakan dalam keadaan yang sama, yaitu, saat terjaga, dan dalam tubuh yang sama adalah suatu absurditas, karena hal itu akan menghalangi kemungkinan kesinambungan persepsi, seperti yang terungkap melalui ingatan. Oleh karena itu, ketiga penginderaan yang berbeda tersebut adalah identik dan perbedaan nyata mereka disebabkan oleh identifikasi mereka dengan tiga keadaan tersebut ([Sarma 1996](#): 137). Berikut *Māṇḍūkya Karika* (1.2) menguraikan sebagai berikut:

dakṣiṇākṣimukhe viśvo manasyantastu taijasaḥ |
ākāśe ca hydi prājñastridhā dehe vyavasthitāḥ ||1.2||

Viśva adalah orang yang mengetahui dengan mata kanan, *Taijasa* adalah orang yang mengetahui pikiran di dalam, dan *Prājña* adalah orang yang membentuk *Ākāśa* di dalam hati. Dengan demikian, *Ātman* yang satu (dianggap sebagai) rangkap tiga dalam (satu) tubuh.

Teks ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa tiga pengalaman *Viśva*, dll. (*Taijasa* dan *Prājña*) diwujudkan dalam keadaan terjaga1 saja. *Dakṣinākṣi*: alat persepsi (terhadap benda kasar) adalah mata kanan. Kehadiran *Viśva*, yang mengetahui objek-objek kasar, terutama dirasakan di sana. *Śruti* juga mengatakan, “Orang yang ada di mata kanan dikenal sebagai *Indha*: Yang Bercahaya” (*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*). *Indha* yang artinya Yang Bercahaya, yaitu Vaiśvānara dan juga dikenal sebagai *Virāt Ātman* (keseluruhan badan kasar), yang mempersepsikan matahari, sama dengan yang mempersepsikan mata.

Śruti mengatakan, “Satu keberadaan yang cemerlang tersembunyi di dalam semua makhluk.” *Smṛti* juga mengatakan: “Aku juga tahu, wahai Arjuna, sebagai *Kṣetrājña* (yang mengetahui tubuh) di semua *Kṣetra* (tubuh)” (*Gītā*, 13.2). “tidak dapat dibagi-bagi, namun ia ada seolah-olah terbagi dalam wujud-wujud” (*Gītā*, 13. 16). Meskipun kehadiran *Viśva* dirasakan secara merata di semua organ indera tanpa perbedaan, namun mata kanan khususnya dipilih (sebagai instrumen utama untuk persepsinya), karena dia (*Viśva*) lebih banyak menggunakan mata kanan dalam mengamati objek. (Mata kanan dibuat di sini untuk mewakili semua organ indera) ([Sarma 1996](#)).

Orang yang mata kanannya bersemayam, setelah mengamati bentuk-bentuk (eksternal), menutup matanya; dan kemudian mengingatnya di dalam pikiran, melihat (objek-objek eksternal) yang sama seperti dalam mimpi, sebagai manifestasi dari kesan-kesan (ingatan). Seperti halnya di sini (saat terjaga), begitu pula halnya dengan mimpi. Oleh karena itu, *Taijasa* yang mempersepsi dalam pikiran, di dalam, sesungguhnya sama dengan *Viśva*. Dengan lenyapnya aktivitas yang dikenal sebagai ingatan, sang penginderaan (dalam keadaan sadar dan mimpi) menyatu dengan *Prājña* di dalam *Ākāśa* di dalam hati dan menjadi sesungguhnya sebuah kumpulan kesadaran, karena kemudian terjadi penghentian aktivitas mental.

Baik persepsi maupun ingatan adalah bentuk-bentuk pemikiran, yang jika tidak ada, maka si pelihat akan tetap tidak dapat dibedakan dalam bentuk *Prāṇa* di dalam hati saja. Sebab, *Śruti* juga mengatakan, “*Prāṇa* sendirilah yang menarik semua ini ke dalam diri.” *Taijasa* identik dengan *Hiranyagarbha* karena keberadaannya diwujudkan dalam pikiran. Pikiran adalah indikasi karakteristik (dari keduanya). Hal ini didukung oleh ayat-ayat kitab suci seperti “*Puruṣa* (*Hiranyagarbha*) ini adalah segala pikiran,” dll ([King 1995](#)).

Yang tidak terwujud (*Avyākṛitā*) ditandai dengan tidak adanya (pengetahuan) waktu dan ruang. Meskipun *Prāṇa*, dalam kasus seseorang yang mengidentifikasikan dirinya dengan *Prāṇa* (khusus), nampaknya terwujud (saat terjaga dan bermimpi), namun bahkan dalam kasus orang yang (dengan demikian) mengidentifikasikan dirinya dengan *Prāṇa* individual, *Prāṇa*, selama tidur nyenyak, kehilangan identifikasi tertentu, yang disebabkan oleh keterbatasannya oleh tubuh, dan sebenarnya sama dengan yang tidak terwujud ([Sarma 1996](#)).

Sebagaimana dalam kasus orang-orang yang mengidentifikasikan dirinya dengan *Prāṇa-Prāṇa* yang terindividualisasi, maka *Prāṇa*-nya, pada saat kematian, tidak lagi menjadi perwujudannya, demikian pula dalam kasus orang-orang yang menganggap dirinya teridentifikasi dengan *Prāṇa-Prāṇa* yang terindividualisasi, *Prāṇa*-nya mencapai kondisi seperti yang tidak terwujud, dalam kondisi tidur nyenyak. *Prāṇa* (tidur nyenyak) ini

selanjutnya mengandung benih (penyebab) penciptaan (masa depan) (seperti halnya dengan *Avyākṛitā*). Yang mengetahui dua keadaan tidur nyenyak dan *Avyākṛitā* adalah juga satu (yaitu, Kesadaran Murni).

Orang yang berada dalam tidur nyenyak identik dengan orang-orang yang mengetahui yang berbeda-beda dengan mengidentifikasi diri dengan yang terkondisi (dalam kondisi terjaga dan bermimpi) dan oleh karena itu atribut-atribut seperti “menyatu”, “kumpulan semua kesadaran”, dll., seperti dijelaskan di atas, dapat diterapkan secara wajar oleh orang yang sedang tidur nyenyak. Alasan lain, sudah disebutkan mendukungnya. Bagaimana sebenarnya kata *Prāṇa* dapat diterapkan pada *Avyākṛita* (yang tidak terwujud)? Hal ini didukung oleh penggalan *Śruti*, “Oh, bagus sekali, pikiran terikat pada *Prāṇa*.” (King 1995).

Sat diakui sebagai sesuatu yang di dalamnya mengandung benih atau penyebab (penciptaan). Meskipun *Sat*, yaitu *Brahman*, dalam ayat tersebut ditunjukkan dengan kata '*Prāṇa*', namun *Brahman* yang ditunjukkan dengan kata *Sat* dan *Prāṇa* (dalam kaitannya dengan itu) bukanlah yang terbebas dari sifat-sifatnya sebagai benih atau penyebab yang menciptakan semua makhluk. Karena jika di dalam bacaan *Śruti* tersebut, *Brahman*, yang tidak memiliki hubungan sebab-akibat (yaitu, Yang Absolut) ingin dijelaskan, maka *Śruti* akan menggunakan ungkapan-ungkapan seperti “Bukan ini, Bukan ini,” “Dari mana ucapan berbalik”, “Itu adalah sesuatu selain dari yang diketahui dan yang tidak diketahui”, dan seterusnya.

Smṛti juga menyatakan, “Ini bukanlah *Sat* (keberadaan) maupun *Asat* (tidak ada)” (*Gītā*). Jika yang dimaksud dengan teks adalah (Mutlak) yang tidak memiliki hubungan sebab-akibat, maka kembalinya, ke alam kesadaran relatif, dari mereka yang tertidur lelap dan menyatu dengan *Sat* pada saat *Pralāya* (pembubaran kosmis), tidak dapat terjadi. Selanjutnya, (dalam hal ini) jiwa-jiwa yang terbebaskan akan kembali lagi ke alam kesadaran relatif; karena ketiadaan benih atau sebab (yang mampu melahirkan dunia nama dan wujud) akan menjadi ciri umum dari keduanya (King 1995).

Selanjutnya, dengan tidak adanya benih (penyebab, yaitu pada masa *Suṣupti* dan *Pralāya*) yang dapat dihancurkan oleh Pengetahuan (sendirian), Pengetahuan itu sendiri menjadi sia-sia. Oleh karena itu, kata *Sat* (teks *Chāndogya Upaniṣad*, bagian yang sedang dibahas) dalam aspek yang dikaitkan dengan kausalitas, ditunjukkan oleh *Prāṇa*, dan oleh karena itu telah dijelaskan dalam semua *Śruti* sebagai sebab. Kata *Sat* adalah untuk Alasan ini juga adalah bahwa *Brahman* Absolut, yang dipisahkan dari atribut kausalnya, telah ditunjukkan dalam ayat-ayat *Śruti* seperti “Ia berada di luar yang tidak terwujud, yang lebih tinggi daripada yang terwujud”, “Dia tidak memiliki sebab dan merupakan lapisan bawah dari (akibat) eksternal.” dan (penyebab) internal,” “Dari mana kata-kata muncul....”, “Bukan ini, bukan ini”, dll (King 1995).

Yang disebut sebagai *Prājñā* (bila dipandang sebagai penyebab dunia fenomenal) adalah digambarkan sebagai *Turīya* secara terpisah ketika ia tidak dipandang sebagai sebab, dan ketika ia bebas dari semua hubungan fenomenal (seperti hubungan dengan tubuh, dll.), yaitu, dalam aspeknya yang benar-benar Nyata. Kondisi sebab akibat juga benar-benar dialami dalam tubuh ini dari pengetahuan orang yang terbangun dari tidur nyenyaknya, seperti “Saya tidak mengetahui apa pun (pada saat tidur nyenyak).” Oleh karena itu dikatakan bahwa (satu) *Ātman* dianggap rangkap tiga dalam (satu) tubuh.

anyathā gr̥hṇataḥ svapno nidrā tattvamajānataḥ |
viparyāse tayoh kṣīṇe turīyaṃ padamaśnute (1.15)

Svapna atau mimpi adalah pemahaman yang salah tentang Realitas. *Nidrā* atau tidur adalah keadaan dimana seseorang tidak mengetahui apa itu Realitas. Ketika pengetahuan yang salah dalam kedua hal ini lenyap, *Turīya* artinya teralisasi.

Dalam kondisi mimpi dan terjaga ketika seseorang salah mengenali Realitas seperti persepsi ular di tempat tali, ia dikatakan sedang mengalami mimpi. *Nidrā* atau tidur, yang ditandai dengan ketidaktahuan akan Realitas, adalah ciri umum dari ketiga kondisi tersebut. *Viśva* dan *Taijasa*, karena keduanya memiliki ciri-ciri umum *Svapna* (mimpi) dan *Nidrā* (tidur), membentuk satu kelas. *Nidrā* (tidur) yang ditandai dengan dominannya pemahaman yang salah (terhadap Realitas) merupakan keadaan inversi yaitu *Svapna* (mimpi).

Namun pada kondisi ketiga, *Nidrā* (tidur), sendirian, yang ditandai dengan tidak adanya pemahaman terhadap Realitas adalah satu-satunya inversi. (Ini membentuk kelas kedua atau kelas lain yang tersirat dalam teks yang hanya berbicara tentang mimpi dan tidur yang mencakup tiga keadaan.) Oleh karena itu, ketika kedua kelas ini bersifat akibat dan sebab, ditandai dengan salah pemahaman dan non-pemahaman masing-masing (Realitas), lenyap dengan hancurnya pembalikan yang ditandai oleh akibat dan sebab, dengan pengetahuan tentang hakikat Realitas Tertinggi, barulah seseorang menyadari *Turīya* yang merupakan tujuannya. Maka seseorang tidak akan menemukan kondisi ini di *Turīya*, yang ciri-cirinya adalah dua hal ini (akibat dan sebab), dan dengan demikian ia menjadi teguh dalam Realitas Tertinggi yaitu *Turīya* (King 1995).

2.1 Pengalaman Kesatuan dengan *Brahman*

Māṇḍūkya Upaniṣad mengajarkan bahwa *AUM* atau *OM* melambangkan kesadaran universal atau *Brahman*, yang merupakan sumber dari segala yang ada. Dalam meditasi dan kontemplasi tentang *AUM*, individu dapat merasakan pengalaman kesatuan dengan sumber kesadaran universal, yang membawa rasa kedekatan spiritual dengan keberadaan yang lebih besar daripada diri mereka sendiri (Shankarananda, 2006). *Māṇḍūkya Kārikā* (2.28) menyatakan:

sṛṣṭirīti sṛṣṭivido laya iti ca tadvidah |
sthitirīti sthitividaḥ sarve ceha tu sarvadā || 2. 28 ||

Yang Maha Mengetahui penciptaan menyebutnya penciptaan; Orang-orang yang mengetahui pembubaran menggambarkannya sebagai pembubaran dan orang-orang yang beriman pada penghidupan meyakini sebagai penghidupan. Sebenarnya, semua ide ini selalu terbayang di *Ātman*.

Pengalaman kesatuan dengan *Brahman* adalah pengalaman spiritual yang paling mendalam dan transenden dalam tradisi Hindu. *Brahman* adalah konsep kesadaran universal yang merupakan sumber dari segala keberadaan, energi, dan esensi di alam semesta. Pengalaman kesatuan dengan *Brahman* melibatkan menyadari kesatuan hakikat sejati dari diri kita dengan kesadaran universal ini. Pengalaman ini sering kali digambarkan sebagai perasaan tak terbatas, melebihi batas-batas fisik dan ego, dan merasa menyatu dengan segala sesuatu yang ada. Dalam pengalaman ini, perasaan pemisahan dan identitas egois lenyap, dan individu merasakan dirinya sebagai bagian dari keseluruhan alam semesta, sebagai bagian dari *Brahman* (Jayatilleke, 2010). Beberapa ciri khas dari pengalaman kesatuan dengan *Brahman* adalah sebagai berikut:

1. Perasaan Kedekatan Spiritual: Individu merasakan perasaan kedekatan spiritual yang kuat dengan segala sesuatu yang ada. Ini berarti merasa bahwa ada ikatan yang erat antara diri sendiri dengan alam semesta dan semua makhluk di dalamnya.

2. Kesadaran akan Kesatuan: Perasaan pemisahan, perbedaan, atau dualitas lenyap, dan individu menyadari bahwa semua fenomena dan entitas adalah bagian dari satu kesatuan yang tak terpisahkan ([Collins 2009](#)).
3. Pengalaman Energi dan Kekuatan Universal: Pengalaman kesatuan dengan *Brahman* sering kali disertai dengan perasaan mengalirnya energi dan kekuatan universal yang melampaui pemahaman manusia biasa.
4. Keheningan Mental dan Ketenangan Batin: Pengalaman ini juga disertai dengan perasaan ketenangan batin dan keheningan mental yang mendalam, karena pikiran sadar melebur dalam kesatuan yang transenden ([Raina, 1985](#)).
5. Perasaan Pencerahan atau Pemahaman Mendalam: Pengalaman kesatuan dengan *Brahman* sering dikaitkan dengan perasaan pencerahan atau pemahaman mendalam tentang hakikat diri sejati dan alam semesta.

Penting untuk diingat bahwa pengalaman kesatuan dengan *Brahman* adalah pengalaman spiritual yang sangat mendalam dan pribadi. Pengalaman ini dapat terjadi melalui meditasi, kontemplasi, atau pengalaman spiritual spontan yang mengubah hidup. Meskipun sulit diungkapkan dengan kata-kata, pengalaman ini diyakini sebagai puncak pencarian spiritual dan pencerahan dalam tradisi Hindu, dan banyak tokoh spiritual Hindu telah menggambarkan sebagai tujuan tertinggi dalam kehidupan manusia ([Collins 2009](#)).

2.2 Kehadiran Murni dan Ketenangan Batin

Melalui pemahaman tentang *turiya*, individu dapat mencapai keadaan kesadaran penuh yang murni dan tenang. Kesadaran dalam turiya adalah bentuk kesadaran yang paling mendasar dan penuh ketenangan, yang membawa perasaan kedamaian batin yang mendalam. Kehadiran murni dan ketenangan batin adalah dua aspek penting dari pengalaman spiritual dan kesadaran yang tinggi. Keduanya saling terkait dan mencerminkan keadaan pikiran dan batin yang khusyuk dan tenteram ([Sullivan \(1997\)](#)). Berikut adalah penjelasan tentang kehadiran murni dan ketenangan batin:

1. Kehadiran Murni: Kehadiran murni mengacu pada keadaan pikiran di mana seseorang sepenuhnya hadir dan fokus pada saat ini. Saat kita berada dalam kehadiran murni, pikiran kita tidak melayang ke masa lalu atau masa depan, dan kita tidak terjebak dalam hingar bingar pikiran atau kekhawatiran. Sebaliknya, kita sepenuhnya hadir dalam momen ini, dengan kesadaran yang penuh dan tanpa penilaian. Ini adalah keadaan batin di mana seseorang menyadari kenyataan dan pengalaman saat ini tanpa terpengaruh oleh pikiran yang bergejolak.
2. Ketenangan Batin: Ketenangan batin adalah perasaan kedamaian dan ketenangan yang mendalam dalam diri seseorang. Saat seseorang mencapai ketenangan batin, pikiran sadar beristirahat dalam keadaan yang tenang dan damai. Tidak ada kecemasan atau kegelisahan yang mengganggu ketenangan batin ini. Ini adalah keadaan batin di mana seseorang merasa stabil, tanpa gejolak emosi yang berlebihan ([Sarman 1996](#)).

Kehadiran murni dan ketenangan batin sering kali terkait dengan praktik meditasi dan kontemplasi. Dalam meditasi, seseorang mengasah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam momen ini, memusatkan perhatian pada objek meditasi atau pernapasan. Dengan meditasi yang teratur, seseorang dapat mencapai kehadiran murni yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang merenungkan keberadaan yang lebih dalam dan esensi spiritualnya melalui meditasi atau refleksi batin, ketenangan batin dapat tercapai. Dalam ketenangan batin, seseorang merasa damai dan tenteram, bahkan di tengah-tengah tantangan dan tekanan hidup ([Garfield & Priest 2003](#)).

Kehadiran murni dan ketenangan batin merupakan kemampuan dan pencapaian spiritual yang dapat membawa manfaat besar bagi kehidupan manusia. Dengan kehadiran murni, kita bisa lebih menghargai momen ini dan mengurangi stres yang disebabkan oleh pikiran tentang masa lalu atau masa depan. Sementara itu, ketenangan batin membawa kebahagiaan dan kedamaian yang mendalam, menciptakan keseimbangan dan kualitas hidup yang lebih baik.

2.3 Pengenalan Makna Simbolik AUM

Māṇḍūkya Upaniṣad mengajarkan bahwa AUM terdiri dari tiga suku kata "A," "U," dan "M" yang mewakili tiga tingkatan kesadaran: *jagrat* (A), *svapna* (U), dan *suṣupti* (M). Suara hening setelah AUM melambangkan *turīya*, kesadaran transendental. Pemahaman tentang makna simbolik AUM dapat membantu individu dalam meditasi dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan kesadaran yang lebih tinggi ([Indisch, 2000](#)). *Māṇḍūkya Kārikā* (1.23) menyatakan:

akāro nayate viśvamukāraścāpi taijasam |
makāraśca punaḥ prājñam nāmātre vidyate gatiḥ || 1. 23 ||

Bunyi (huruf) A membantu pemujiannya mencapai *Viśva*, U hingga *Taijasa*, dan M hingga *Prājñā*. Dalam “Tanpa Suara” tidak ada pencapaian.

Setelah mengidentifikasi tempat *Ātman* dengan suara (huruf) *Aum*, karena ciri-ciri umum yang disebutkan di atas, dia yang menyadari sifat suara *Aum*, yang dijelaskan di atas, dan bermeditasi padanya, mencapai *Viśva* melalui bantuan A Artinya adalah dia yang bermeditasi pada *Aum* dengan dukungan A menjadi *Vaiśvānara*. Demikian pula meditator U menjadi *Taijasa*. Sekali lagi suara M mengarahkan meditatornya ke *Prājñā*. Namun ketika M juga lenyap, kausalitas itu sendiri dinegasikan. Oleh karena itu mengenai *Aum* seperti itu, yang menjadi tanpa suara, tidak ada pencapaian yang dapat diprediksi.

Īśvara dan *Prājñā* adalah penyebab dari pengalaman keadaan terjaga dan mimpi serta di mana semua ini akhirnya lenyap. *Īśvara* juga merupakan penyebab alam semesta dan lenyapnya alam semesta untuk terakhir kalinya. Meditator pada M menggabungkan A dalam U dan U dalam M. Artinya, ia menggabungkan alam semesta kasar dari keadaan terjaga ke dalam dunia gagasan yang dialami dalam mimpi dan akhirnya mewujudkan mimpi itu sebagai satu kesatuan dengan keadaan tidur nyenyak.

AUM (atau OM) adalah simbol dan mantra yang sangat penting dalam agama Hindu dan spiritualitas India. Pengenalan makna simbolik AUM adalah suatu pemahaman tentang aspek-aspek simbolik dan filosofis yang terkandung dalam simbol ini. AUM merupakan salah satu simbol paling suci dan berarti banyak bagi banyak penganut agama Hindu dan praktisi yoga ([Raina, 1985](#)). Berikut adalah beberapa makna simbolik AUM:

1. Representasi Tiga Aspek Tuhan: AUM terdiri dari tiga suku kata: "A," "U," dan "M." Setiap suku kata mewakili tiga aspek Tuhan dalam agama Hindu, yaitu *Brahma* (pencipta), *Viśnu* (pelindung/pemelihara), dan *Śiva* (penghancur). AUM secara keseluruhan mencakup kesatuan ketiga aspek ini sebagai manifestasi dari Tuhan Yang Mahatinggi (*Brahman*).
2. Simbol dari Kesadaran Universal: AUM melambangkan kesadaran universal atau kesadaran *Brahman* yang merupakan esensi dari semua keberadaan. Bunyi AUM diyakini mencerminkan vibrasi dasar alam semesta dan mencerminkan asal mula penciptaan.
3. Representasi Tiga Tingkatan Kesadaran: Dalam konteks *Māṇḍūkya Upaniṣad*, AUM juga mewakili tiga tingkatan kesadaran: *jagrat* (kesadaran terjaga), *svapna* (kesadaran saat bermimpi), dan *suṣupti* (kesadaran saat tidur tanpa mimpi). Suara hening setelah

AUM, yang melambangkan turiya (kesadaran transendental), mencerminkan kesadaran murni yang melampaui ketiga tingkatan tersebut (Raina, 1985).

4. Makna Filosofis dalam *Yoga*: Dalam praktik *yoga*, *AUM* digunakan sebagai mantra yang digunakan untuk meditasi dan menyatukan pikiran dengan kesadaran universal. Bunyi *AUM* dianggap sebagai suara primer atau "nada *brahman*" yang merupakan sumber kesadaran dan koneksi spiritual.
5. Simbol Kesatuan dalam Keanekaragaman: *AUM* juga dapat diartikan sebagai simbol kesatuan dalam keanekaragaman. *AUM* mencakup semua bunyi vokal dalam bahasa Sanskerta dan mewakili segala hal yang ada dalam alam semesta. Ini mencerminkan konsep kesatuan antara semua makhluk dan keberadaan (Jayatilleke, 2010).

Dalam prakteknya *AUM* diucapkan dengan cara melafalkan masing-masing suku kata secara panjang, seperti "A-A-A-U-U-U-M-M-M." Dalam meditasi, perenungan pada bunyi *AUM* dan maknanya dapat membawa kedamaian batin, mengarahkan pikiran ke dalam, dan membantu dalam mencapai kesatuan dengan kesadaran universal. Pengenalan makna simbolik *AUM* sangatlah kaya dan bervariasi, dan setiap individu mungkin memiliki interpretasi yang unik dan mendalam berdasarkan praktik dan keyakinan spiritual mereka (Sullivan (1997).

2.4 Pengalaman Kebahagiaan Sejati

Melalui kesatuan dengan *Brahman* dan pemahaman tentang hakikat sejati dari diri sendiri, individu dapat mencapai pengalaman kebahagiaan sejati yang tidak tergantung pada faktor eksternal. Kebahagiaan ini berasal dari kesadaran akan sumber kebahagiaan yang lebih dalam dan abadi. Pengalaman kebahagiaan sejati adalah keadaan batin yang mendalam dan abadi, yang tidak terpengaruh oleh kondisi eksternal atau perubahan dalam kehidupan. Ini adalah kebahagiaan yang melebihi kepuasan sementara dan kesenangan fisik, melainkan merupakan perasaan mendalam yang muncul dari dalam diri seseorang. Pengalaman kebahagiaan sejati sering kali dikaitkan dengan pemahaman yang mendalam tentang hakikat diri sejati dan kesatuan dengan kesadaran universal (Jayatilleke, 2010). *Māṇḍūkya Upaniṣad* (7) menyatakan:

nāntaḥprajñam na bahiḥprajñam nobhayataḥprajñam na prajñānaghanam na prajñam nāprajñam | adṛśyamavyavahāryamagrāḥ yamalakṣaṇama cintyamavya prapañco paśamaḥ śāntaḥ śivamadvaitaḥ caturthaḥ manyante sa ātmā sa vijñeyah || 7 ||

Turīya bukanlah yang sadar akan dunia internal (subyektif), bukan pula yang sadar akan dunia eksternal (objektif), bukan pula yang sadar akan kedua-duanya, bukan pula yang merupakan kumpulan semua perasaan, bukan pula yang sadar adalah kesadaran sederhana, bukan pula kesadaran yang tidak dapat dirasakan. (Itu) tidak terlihat (oleh organ indera apa pun), tidak berhubungan dengan apa pun, tidak dapat dipahami (oleh pikiran), tidak dapat disimpulkan, tidak dapat dipikirkan, tidak dapat dijelaskan, pada hakikatnya merupakan sifat Kesadaran yang membentuk Diri saja, penyangkalan terhadap semua fenomena, Yang Damai, semuanya Kebahagiaan dan Non-dual. Inilah yang dikenal sebagai yang keempat (*Turīya*). Inilah *Ātman* dan itu harus diwujudkan.

Pernyataan bahwa "Seharusnya diketahui tidak dapat dilakukan dengan benar sehubungan dengan *Ātman* yang tidak bersifat ganda yang tidak dapat dipahami, dan sebagainya. Keberatan ini, tidak diragukan lagi, sah dari sudut pandang *Turīya* di mana tidak ada yang mengetahui *Ātman* secara terpisah. Namun *Turīya* tentu saja tidak dikenal dari sudut pandang salah satu dari ketiga negara bagian tersebut, dan dari sudut pandang ganda

tersebut, sangatlah sah untuk menyebut *Brahman* sebagai sesuatu yang “harus diketahui”. Beberapa ciri khas dari pengalaman kebahagiaan sejati adalah sebagai berikut:

1. Ketenangan Batin dan Keseimbangan Emosional: Pengalaman kebahagiaan sejati disertai dengan perasaan ketenangan batin dan keseimbangan emosional yang mendalam. Seseorang merasa damai dan tenang, bahkan di tengah-tengah tantangan dan keadaan yang sulit.
2. Tidak Bergantung pada Eksternal: Kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kondisi eksternal atau pencapaian material. Ini adalah kebahagiaan yang bersumber dari dalam diri seseorang dan tidak bergantung pada faktor luar.
3. Merasa Terhubung dengan Segala Sesuatu: Seseorang yang mengalami kebahagiaan sejati merasa terhubung dengan segala sesuatu yang ada. Mereka menyadari kesatuan antara diri mereka dan alam semesta, dan merasa saling terhubung dengan makhluk lain.
4. Kehadiran Murni dan Kesadaran Terjaga: Pengalaman kebahagiaan sejati sering kali terjadi saat seseorang sepenuhnya hadir dalam momen ini dan menyadari kenyataan dengan kesadaran yang penuh. Kehadiran murni dan kesadaran terjaga memungkinkan seseorang untuk merasakan kebahagiaan yang mendalam dan autentik ([Garfield & Priest 2003](#)).
5. Tidak Bergantung pada Pencapaian atau Kondisi Masa Depan: Kebahagiaan sejati tidak bergantung pada pencapaian di masa depan atau harapan yang belum terwujud. Seseorang merasa puas dengan apa yang ada saat ini dan merasakan kebahagiaan dalam momen ini.
6. Pemahaman tentang Hakikat Diri Sejati: Pemahaman tentang hakikat diri sejati dan kesadaran tentang kesatuan dengan kesadaran universal sering kali merupakan faktor kunci dalam pengalaman kebahagiaan sejati.

Pengalaman kebahagiaan sejati adalah pengalaman batin yang sangat mendalam dan pribadi. Setiap individu mungkin mengalami kebahagiaan sejati dengan cara yang berbeda, dan jalannya dapat beragam, tergantung pada keyakinan, nilai-nilai, dan praktik spiritual mereka. Kebahagiaan sejati sering kali merupakan tujuan yang dicari oleh banyak orang dalam kehidupan, dan perjalanan menuju kebahagiaan sejati sering melibatkan pencarian makna, refleksi, dan pertumbuhan pribadi ([Sarma 1996](#)).

2.5 Pembangunan Spiritual

Implikasi kesadaran menurut *Māṇḍūkya Upaniṣad* adalah pertumbuhan spiritual. Melalui pemahaman dan praktik yang mendalam tentang kesadaran dan *Turiya*, individu dapat mengembangkan aspek spiritual dalam diri mereka dan mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat keberadaan. Pembangunan spiritual adalah proses pertumbuhan dan peningkatan kesadaran yang bertujuan untuk mengembangkan dimensi spiritual dalam diri seseorang. Ini melibatkan eksplorasi, refleksi, dan pengalaman mendalam tentang hakikat diri, keberadaan, dan hubungan dengan kesadaran universal atau Tuhan ([Sullivan 1997](#)). Pembangunan spiritual adalah perjalanan pribadi yang unik bagi setiap individu, dan itu melibatkan beberapa aspek penting:

1. Pencarian Makna dan Tujuan Hidup: Pembangunan spiritual seringkali dimulai dengan pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Ini melibatkan pertanyaan tentang arti hidup, makna eksistensi, dan pencarian kebahagiaan dan kepuasan batin yang mendalam.
2. *Self-Reflection* dan Introspeksi: Pembangunan spiritual melibatkan introspeksi yang jujur tentang diri sendiri, mengenal diri dengan lebih mendalam, dan mengenali

kelebihan dan kelemahan kita. *Self-reflection* membantu kita memahami motivasi dan nilai-nilai kita, serta bagaimana mereka berdampak pada tindakan dan keputusan kita (Raina, 1985).

3. Praktik Spiritual: Praktik spiritual adalah bagian integral dari pembangunan spiritual. Ini termasuk meditasi, doa, kontemplasi, *yoga*, atau praktik lain yang membantu meningkatkan kesadaran, menghubungkan dengan keberadaan yang lebih besar, dan membawa kedamaian batin.
4. Mengembangkan Sifat-Sifat Spiritual: Pembangunan spiritual melibatkan mengembangkan sifat-sifat spiritual seperti kasih, pengertian, kesabaran, kerendahan hati, dan belas kasihan. Sifat-sifat ini membantu kita dalam memperkuat kualitas pribadi kita dan menciptakan kedamaian dalam hubungan kita dengan orang lain.
5. Pengalaman Transenden dan Keheningan Batin: Melalui praktik spiritual dan refleksi, kita dapat mengalami momen-momen transenden dan keheningan batin yang mendalam. Ini adalah saat-saat ketika pikiran sadar beristirahat dalam keadaan yang tenang dan damai, dan kita merasa terhubung dengan kesadaran universal.
6. Menemukan Kesatuan dan Hubungan Spiritual: Pembangunan spiritual membantu kita dalam menemukan kesatuan dan hubungan spiritual dengan sesama, alam semesta, dan kesadaran universal. Ini adalah pengalaman mendalam tentang keberadaan sebagai bagian dari sesuatu yang lebih besar dan menciptakan perasaan kedekatan spiritual dengan kehidupan (Sullivan (1997)).

Pembangunan spiritual adalah perjalanan yang tidak memiliki titik akhir, tetapi merupakan proses berkelanjutan untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang hakikat diri sejati dan hubungan dengan dunia di sekitar kita. Ini adalah upaya untuk hidup dengan kesadaran yang lebih tinggi dan memperkaya pengalaman hidup dengan makna dan kedalaman yang lebih besar (Garfield & Priest 2003).

Implikasi kesadaran menurut *Māṇḍūkya Upaniṣad* menawarkan pandangan tentang pengalaman spiritual dan kehidupan yang lebih dalam dan bermakna. Dengan pemahaman tentang kesadaran universal dan hakikat sejati dari diri sendiri, individu dapat hidup dengan kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai tujuan pencerahan dan pemahaman mendalam tentang keberadaan (Shankarananda, 2006).

III. SIMPULAN

Implikasi dari konsep *Catur Pāda* dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* terhadap kehidupan manusia sangatlah luas dan mendalam. Konsep kesadaran dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* mengajarkan manusia untuk melampaui identifikasi dengan aspek fisik, emosional, dan intelektual dari diri mereka, dan untuk menyadari hakikat sejati mereka yang tak terbatas, yaitu *Ātman*. Ini mendorong manusia untuk mencari pemahaman yang lebih dalam tentang siapa mereka sebenarnya, melebihi peran dan identitas yang dipersepsikan dalam dunia material. Memahami dan mengalami berbagai tingkat kesadaran yang dipaparkan dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* dapat membantu manusia dalam mencapai keseimbangan emosional dan mental. Dengan menyadari kedalaman pikiran dan kesadaran yang terdalam, individu dapat mengatasi gangguan mental dan emosional serta mencapai keadaan ketenangan batin yang lebih besar.

Konsep kesadaran membawa implikasi yang mendalam terhadap sikap dan perilaku manusia. Memahami bahwa kesadaran sejati adalah tak terbatas dan menyatu dengan *Brahman* dapat mengubah cara manusia berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Hal ini dapat mendorong mereka untuk bertindak dengan kasih sayang, kebijaksanaan, dan keadilan

dalam semua aspek kehidupan mereka. Implikasi utama dari kesadaran dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* adalah untuk membawa manusia menuju kesejahteraan yang lebih besar dan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*samsara*). Dengan menyadari hakikat sejati dari diri mereka dan alam semesta, manusia dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup mereka dan mencapai pembebasan spiritual yang tinggi (*mokṣa*). Memahami konsep kesadaran dalam *Māṇḍūkya Upaniṣad* dapat memberikan perspektif baru tentang arti hidup dan pengalaman manusia. Ini membantu mereka untuk melihat hidup sebagai kesempatan untuk pertumbuhan spiritual dan pencarian akan kebenaran mutlak, bukan sekadar sebagai rangkaian pengalaman materiil yang terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Deussen, Paul. *Sixty Upanishads of the Veda, Volume 2*. Motilal Banarsidass.
- Collins, Randall. 2009. *The Sociology of Philosophies*. Harvard University Press.
- Garfield, Jay L.; Priest, Graham. 2003. "Nagarjuna and the Limits of Thought" (PDF), *Philosophy East & West*, 53 (1): 1–21.
- Hume, Robert Ernest. 1921. *The Thirteen Principal Upanishads*. Oxford University Press.
- Indisch, William Martin. 2000. *Consciousness in Advaita Vedānta*. Motilal Banarsidass Publishers.
- Isaeva, N.V. 1993. *Shankara and Indian Philosophy*. SUNY Press.
- Jayatilleke, KN. 2010. *Early Buddhist Theory of Knowledge*. State Univ of New York Press.
- King, Richard. 1995. *Early Advaita Vedānta and Buddhism: The Mahāyāna Context of the Gauḍapādīya-kārikā*. SUNY Press.
- Nakamura, Hajime. 2004. *A History of Early Vedānta Philosophy, Part 2*. Motilal Banarsidass Publ.
- Nanditha, Krishna. 2010. *Sacred animals of India*. India: Penguin books.
- Olivelle, Patrick. 1996. *The Early Upanishads: Annotated Text & Translation*. Oxford University Press.
- Raina, Lakshman Joo. 1985. *Kashmir Shaivism - The Secret Supreme*. USA: Lakshmanjoo Academy.
- Sarma, Chandradhar. 1996. *The Advaita Tradition in Indian Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Shankarananda, Swami. 2006. *The Yoga of Kashmir Shaivism: Consciousness Is Everything*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Stephen Phillips. 2009. *Yoga, Karma, and Rebirth: A Brief History and Philosophy*. Columbia University Press.
- Sullivan, Bruce M. 1997. *Historical Dictionary of Hinduism*. Scarecrow.
- Woodhouse, Mark B. 1978. Consciousness and Brahman-Atman. *The Monists*, Vol. 61, no. 1