



# PRAŚĀNTI VĀHINĪ

## Pancaran Kedamaian

Ditulis Oleh :  
Bhagawan Sri Sathya Sai Baba



# **PANCARAN KEDAMAIAN (PRAŚĀNTI VĀHINĪ)**

*Edisi Perbaikan*

**Ditulis Oleh :  
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba**

Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia  
Jln. Pasar Baru Selatan No: 26  
Pasar Baru, Jakarta – 10710

Judul : Pancaran Kedamaian  
Judul Asli : Praśānti Vāhinī  
Hak Cipta : Sri Sathya Sai Books & Publications Trust  
Praśānti Nilayam (India)  
Editor : Drs. I Wayan Jendra  
Y. Susianti, B.A.  
Alih Bahasa : Th. M. Retno S. Boentoro  
Diterbitkan di Indonesia oleh :  
Komite Penerbitan buku  
Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia  
Jalan Pasar Baru Selatan No: 26  
Jakarta 10170, Indonesia  
Edisi : Perbaikan 2019

## KATA PENGANTAR

Kehidupan manusia pada jaman modern dewasa ini penuh kebingungan, karena mereka dihadapkan oleh pilihan hidup yang sangat banyak tidak terhitung jumlahnya. Motivasi kehidupan manusia modern sangat materialis/duniawi, dan meninggalkan moralitas dan etika religius. Namun bagi yang berpegang teguh pada moral etika religius tidak akan bingung menghadapi hiruk pikuknya dunia modern. Kebingungan manusia modern dewasa ini disebabkan oleh bergesernya orientasi hidup manusia dari hidup mencari **Ketenangan Jiwa (kedamaian hati)** telah bergeser untuk hidup mencari **Kesenangan Duniawi**.

*Praśānti Vāhini* 'Pancaran kedamaian' ini memberitahu dan membuat kita dapat memahami sifat-sifat kedamaian yang teragung, bagaimana cara memperolehnya dan bagaimana memanfaatkannya. Setiap peminat kehidupan rohani memiliki hak yang sah untuk mendapatkan kedamaian ini, maka ia harus mempelajari cara memperolehnya. Manusia telah lupa sama sekali pada sifat dasarnya yang suci. Dalam krisis semacam ini, hal yang paling diperlukan adalah kedamaian dan kasih. Kedamaian dan kasih adalah obat yang akan menyembuhkan penyakit mengerikan ini. Tidak ada obat lain yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut, kecuali berusaha mendapatkan kedamaian sejati, kasih merupakan jalan satu-satunya.

Melalui kesempatan yang sangat baik dan terhormat ini, Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia

menyampaikan apresiasi yang tinggi dan terima kasih yang tulus kepada Swami (Bhagawan Sri Sathya Sai Baba) yang telah berkenan menulis langsung Pancaran Kedamaian (*Praśānti Vāhinī*) yang mudah dipahami, dicerna dan tentu diimplementasikan dalam kehidupan. Secara khusus kami sampaikan penghargaan dan terima kasih yang tiada terhingga kepada sister Retno S. Buntoro yang merupakan abdi Sai yang luar biasa tekunnya menerjemahkan buku-buku tulisan Bhagawan maupun wacana-wacana Swami.

Semoga buku *Praśānti Vāhinī* edisi perbaikan ini dapat menjadi penerang di tengah kegelapan dan kebingungan umat manusia menghadapi kehidupan modern.

Jay Sai Ram

Jakarta, Juli 2019

Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia  
Ketua Devisi Publikasi,

Dr. Ketut Arnaya, SE, MM.

## KEPADA PARA PEMBACA

Kini kita tepat berada pada pusaran gelombang krisis dalam sejarah manusia. Rasa takut memburu manusia dari ujung dunia yang satu ke ujung lainnya. Kecemasan menguasai hati manusia dan di mana pun juga ia tidak dapat tidur, beristirahat, bergembira, serta tertawa riang. Kebajikan menjadi langka dan kejahatan mengenakan selubung kehormatan.

Dalam keluarga, masyarakat, bangsa, dan dalam sikap manusia terdapat jeritan pilu mendambakan kedamaian (*śānti*). Namun kita tidak perlu berputus asa; kita memiliki *Praśānti Nilayam* 'persemayaman kedamaian agung'. Di situ Bhagawan Sri Sathya Sai Baba telah memulai proses pemantapan kembali *Praśānti* 'kedamaian tertinggi'. Kekuatan-kekuatan adikodrati Beliau menyatakan bahwa Beliau adalah Sang Avatar! Kemahatahuan Beliau mencengangkan para ahli ilmu pengetahuan; kehadiran Beliau di segala tempat bahkan terasa di seberang tujuh lautan; karunia Beliau selalu tersedia bagi semua yang membersihkan hatinya dengan air mata penyesalan. Sekarang Beliau telah berusia tiga puluh enam tahun (buku ini disusun tahun 1962) dan telah berjanji akan menyandang wujud manusia selama hampir enam puluh tahun lagi. Beliau mengajar kita rahasia *praśānti* melalui percakapan, wejangan, surat, serta tulisan. Yang terakhir ini dapat diketemukan dalam majalah bulanan yang diterbitkan dari *Praśānti Nilayam* dan buku ini merupakan terjemahan dalam bahasa Inggris

dari serangkaian artikel yang Beliau tulis dengan tema *Praśānti*. Pelajarilah dengan penuh bakti, pembaca terkasih, serta laksanakan petuah-petuahnya karena semua ini berasal dari Sang Avatar, pengejawantahan Tuhan sendiri, yang datang untuk mengajarkan kembali kebijaksanaan kuno kepada manusia yang telah tersesat.

Professor N. Kasturi  
Redaksi Sanathana Sarathi  
(1962)



## **PENJELASAN PENERJEMAH**

*Pembaca terkasih,*

Bersyukurlah kita dapat membaca artikel ini yang ditulis oleh Bhagawan sendiri. Marilah kita membaca, mencamkan, dan mempraktekkannya setiap hari.

Dalam buku edisi perbaikan ini, banyak kata-kata yang diperbaiki. Kata-kata yang digunakan disesuaikan dengan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kalau dulu dituliskan indera misalnya, sekarang dituliskan indra, dulu samudera, sekarang samudra, dan sebagainya. Juga kata-kata Sanskerta diperbaiki semampu kami. Kalau ada teman yang mengetahui kekeliruan, mohon beritahukan kepada kami, kami akan sangat berterima kasih.

Kiranya sekian dulu penjelasan dari kami. Selamat membaca dan sampai jumpa lagi.

Om Bhagavan Sri Sathya Sai Babāya Namah.

Th. M. Retno S. Boentoro.



## DAFTAR ISI

1. Praśānti Vāhinī .....	1
2. Perlunya Pengendalian Indra .....	4
3. Langkah Pertama adalah Mengembangkan Viveka ..	9
4. Siapakah Aku .....	13
5. Memiliki Kedamaian Berarti Memiliki Segala-galanya	16
6. Pentingnya Doa .....	20
7. Bhakta Sejati Selalu Tenggelam Dalam Tuhan .....	24
8. Jalan Bakti Memberikan Kebahagiaan Terbesar ..	26
9. Bakti Harus Dihayati agar Dimengerti .....	28
10. Mereka yang Tidak Memiliki Iman Sesungguhnya Tidak Memiliki Apa pun .....	31
11. Kitab-Kitab Suci merupakan Pedoman untuk Menempuh Jalan Kerohanian .....	32
12. Tanpa Bakti Engkau Tidak Dapat Memahami Tuhan	35
13. Kehidupan Rohani adalah Kehidupan yang Lengkap	38
14. Tujuan Kelahiran Manusia .....	42
15. Perihal Mengingat Nama Tuhan .....	44
16. Makna Ketidakterikatan yang Sesungguhnya .....	47
17. Samudra Rahmat yang Maha Esa .....	49
18. Kedamaian Batin dan Kedamaian Dunia .....	52
19. Tubuh adalah Persemayaman Tuhan .....	55
20. Hanya Manusalah yang Dapat Mencapai Kesadaran Tuhan .....	58
21. Penyelidikan Batin Merupakan Tanda Viveka .....	61
22. Hanya Penyelidikan Batinlah yang akan Mengungkapkan Kebenaran .....	68
23. Menyelamlah Dalam-Dalam di Lautan yang tiada Bertepi .....	71

24. Pengunduran Diri dari Keduniawian dan Pengabdian tanpa Pamrih Memberi Hasil yang Sama	75
25. Pentingnya Kedamaian Batin .....	78
26. Cahaya Segala Cahaya .....	80
27. Delapan Tahap Jalan Kerohanian .....	84
28. Agar Mengenal Kedamaian Engkau Harus Menenal Tuhan .....	87
29. Ada Kegiatan dalam Keadaan tanpa Kegiatan .....	91
30. Nama Tuhan .....	96
31. Bakti adalah Jalan Utama .....	99
32. Enam Kebajikan yang Harus Dicapai oleh Peminat Kehidupan Rohani .....	103
33. Jalan Delapan Tahap .....	106
34. Pembinaan Sifat-sifat Baik .....	109
35. Sikap yang Benar Lahir Batin .....	112
36. Makna Pengendalian Napas yang Sesungguhnya .	114
37. Tujuan Pengendalian Indra .....	117
38. Konsentrasi Memerlukan Kesiagaan yang tiada Putusnya .....	118
39. Semua ini adalah Tuhan .....	120
40. Tiada Apa pun Selain Tuhan .....	121



## PRAŚĀNTI VĀHINĪ

Para pembaca! Semoga pancaran kasih suci ini memadamkan kobaran api keresahan, kekaburan batin, ketidakadilan, serta ketidakpercayaan kepada Tuhan karena kobaran api semacam itu membinasakan. Semoga pancaran ini memuaskan dahagamu serta melimpahi engkau dengan kedamaian, kegembiraan, dan kebahagiaan.

Banyak orang tidak memahami arti kata *praśānti*. Kedamaian ini bagaikan tulang punggung bagi setiap manusia dan ibarat napas bagi para peminat kehidupan rohani. (Meskipun demikian) setiap orang mengartikannya secara berlainan. Banyak yang mengira bahwa mereka merasa damai bila beberapa keinginan duniawi yang menggangukannya terpuaskan, tetapi itu bukanlah kedamaian yang sesungguhnya. Itu hanya selingan singkat antara kekhawatiran yang satu dengan lainnya. Suku kata *pra* di dalam *Praśānti* berarti perluasan, pembesaran, dan pengembangan. Karena itu, *praśānti* berarti kedamaian yang tidak terhingga. Dengan kata lain, tiadanya keinginan, kemarahan, keserakahan, dan kebencian.

Untuk mencapai *praśānti*, engkau harus berhasil melenyapkan sifat-sifat yang tergolong dalam *kama* 'hawa nafsu' dan *krodha* 'amarah'. Proses yang disebut

*sama* 'pengendalian pikiran' ini sangat penting bagi semuanya. Para peminat kehidupan rohani harus berusaha terus menerus melaksanakannya. Apa yang dicari dengan susah payah oleh orang-orang yang melakukan latihan rohani? Tercapainya tujuan bukan? Dengan kata lain, ia berusaha keras mendapatkan *śānti*. Padahal kedamaian ini merupakan sifat pembawaan manusia. *Śānti* merupakan tenaga yang membantu mereka yang berusaha mengembangkan kemampuan pertimbangan (*viveka*), tanpa keinginan (*vairāgya*), serta ketajaman akal budi (*vicakshana*). Sesungguhnya kedamaian hanyalah suatu aspek *ātma*. Seperti halnya *ātma*, ia juga tidak berawal dan tidak berakhir, tiada noda yang dapat mencemarkannya, ia hanya dapat diperimbangkan dengan dirinya sendiri, ia tidak dapat diperbandingkan dengan apa pun lainnya.

*Śānti* harus tampak sepenuhnya dalam perasaan, tutur kata, sikap, serta perbuatan secara seimbang, maka *śānti* akan menjadi *praśānti*, kedamaian sejati. Tanpa memiliki kedamaian semacam ini, tidak mungkinlah manusia mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. *Śānti* adalah pesemaian segala kebahagiaan dan kegembiraan. Tyāgarāja mengetahui hal ini, karena itu ia mengidungkan, "Tanpa *śānti* 'kedamaian' tiada *saukhya* 'kebahagiaan'." Semua manusia membutuhkan kedamaian, siapa pun mereka, baik petapa maupun cendekiawan, orang saleh atau pun filsuf.

Namun, manusia bahkan tidak mampu berdiri diam sedetik pun! Sekadar tiadanya rasa marah tidak dapat dikatakan sebagai kedamaian. Juga *śānti* jangan

dikacaukan dengan kepuasan yang dirasakan seseorang bila ia memperoleh objek yang diinginkannya. Kedamaian yang meresapi dan memenuhi hati haruslah tidak tergoyahkan lagi oleh alasan apa pun; hanya kedamaian semacam inilah yang layak disebut *Prasānti*. *Prasānti* tidak mengenal pasang surut, hal ini tidak dapat dialami sebagian dalam kemalangan dan dialami sepenuhnya dalam kemakmuran. Ia bukanlah sesuatu hari ini dan menjadi lainnya pada hari esok. *Prasānti* selalu memancarkan aliran kebahagiaan yang sama.

*Prasānti Vāhinī* 'Pancaran kedamaian' ini memberitahu dan membuat engkau memahami sifat-sifat kedamaian yang teragung, bagaimana cara memperolehnya dan bagaimana memanfaatkannya. Setiap peminat kehidupan rohani memiliki hak yang sah untuk mendapatkan kedamaian ini, maka ia harus mempelajari cara memperolehnya.

Kini dunia sedang menderita karena politik yang mementingkan diri sendiri, pandangan nihilistik, dan persaingan yang kejam. Ini benar-benar merupakan keadaan yang memalukan. Manusia telah lupa sama sekali pada sifat dasarnya yang suci. Dalam krisis semacam ini, hal yang paling diperlukan adalah kedamaian dan kasih.

Kedamaian dan kasih adalah obat yang akan menyembuhkan penyakit mengerikan ini. Tidak ada obat lain yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut. Untuk mendapatkan kedamaian sejati, kasih merupakan jalan satu-satunya.

Bahan bakar kasih menghasilkan nyala suci *kedamaian*. Kasih mendatangkan persatuan seluruh umat manusia dan persatuan ini, jika dikombinasi dengan pengetahuan spiritual akan membawa kedamaian dunia.



## PERLUNYA PENGENDALIAN INDRA

Disiplin diri merupakan landasan utama bagi kehidupan yang sukses. Hanya melalui disiplin dirilah manusia dapat memperoleh kedamaian yang nyata dan langgeng. Tanpa kedamaian tidak mungkin ada kebahagiaan. Kedamaian merupakan sifat *ātma*. Ia hanya dapat berada dalam hati yang murni; kedamaian tidak pernah berhubungan dengan hati yang serakah, penuh keinginan, dan nafsu. Kedamaian merupakan ciri khas yang membedakan para *yogi*, *resi* dan orang-orang yang telah mencapai penerangan batin. Ia tidak tergantung pada keadaan luar. Kedamaian akan menjauhkan diri dari orang-orang yang mementingkan diri sendiri dan penuh hawa nafsu. Orang-orang semacam itu tidak disukainya. Kedamaian merupakan ciri khas *ātma* yang berada dalam batin kita, mengagumkan, tidak tergoyahkan, dan permanen.

Kedamaian mengangkat hidup rohani kita, menganugerahkan kebijaksanaan, dan kebijaksanaan secara wajar mendatangkan kebahagiaan. Meskipun



demikian hanya ada satu cara untuk mencapai kedamaian sejati, dengan mengendalikan indra. Hanya setelah itu kedamaian dapat disebut *prasānti*. Pada tahap ini kedamaian dihayati sebagai aliran ketenangan. Dengan menenangkan keresahan mental yang menggelora seperti gelombang, dengan meratakan pusaran serta pergolakan rasa suka, tidak suka, cinta, benci, sedih, gembira, harapan, dan keputusasaan, maka engkau dapat memperoleh kedamaian dan mempertahankannya tanpa gangguan.

Kedamaian mempunyai sifat yang sama dengan *ātma*. *Ātma* tidak dapat binasa. Ia tidak dapat mati seperti halnya tubuh dan pikiran. *Ātma* itu universal, halus, dan sifat sesungguhnya adalah pengetahuan, maka kedamaian juga memiliki sifat-sifat khas ini. Pengetahuan *ātma* melenyapkan ilusi, kesangsian, dan kesedihan. Karena itu penghayatan *ātma* memberikan kedamaian yang paling mantap, kesucian, dan kebahagiaan.

*Ātma* bukan objek pengetahuan, melainkan asal dan sumber pengetahuan. *Jñāna* menunjukkan jalan menuju kematangan, keberhasilan, kebebasan, keabadian, kebahagiaan kekal, dan kedamaian yang langgeng. Orang yang dihanyutkan oleh tarikan atau desakan indra tidak akan dapat mencapai *ātma*. Brahman adalah Yang Maha Esa, tidak berubah di dunia yang selalu berubah ini. *Ātma* tidak terpengaruh oleh perubahan lahiriah, transformasi, maupun modifikasi. Kesemarakan tubuh bukanlah *ātma*, karena

sesungguhnya *ātma* tidak dapat didefinisikan, tidak dapat dilukiskan. *Ātma* bukanlah ini atau itu. *Ātma* hanya dapat dikatakan sebagai dirinya sendiri, Sang Brahman ‘Tuhan Yang Mahamutlak’. Brahman mewujudkan diri sebagai *satya* ‘kebenaran’, *prema* ‘kasih’, cahaya, *śānti* ‘kedamaian’, *jñāna* ‘pengetahuan kesunyataan’, dan *paramānanda* ‘kebahagiaan tertinggi’. Melalui salah satu jalan ini engkau dapat mencapai Tuhan; hal ini jangan kausangsikan. Ini adalah kebenaran.

*Ātma* bukanlah panca indra, budi, *prāṇa*, atau pun daya hidup, ia hanya dapat digambarkan sebagai apa yang bukan dia, bukannya sebagai apa yang sesungguhnya. Tiada seorang pun dapat menyatakan bahwa *ātma* itu demikian dan sebagainya. Jika ada seseorang yang menyatakan bahwa *ātma* itu demikian dan demikian, atau *ātma* itu begini atau begitu, kita dapat beranggapan bahwa ia tidak tahu sedikit pun juga mengenai *ātma*. Kita dapat berbicara banyak mengenai sesuatu yang tidak kita ketahui, kita dapat menganggapnya apa saja atau memberinya nama apa saja. Singkatnya, *ātma* tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, mustahillah menggambarkannya, siapa pun juga yang mungkin mencoba.

Kebahagiaan merupakan sifat pembawaan manusia. Namun sayangnya manusia mencarinya di tempat lain, dan justru bukan di tempat yang sebenarnya. Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang mati atau non-aktif. Ia merupakan nama lain dari kehidupan yang penuh makna. Kebahagiaan hanya ada

bila kedamaian berkuasa dan menetapkan aturan serta pembatasan untuk segala kegiatan. Kedamaian harus dibuat demikian stabil sehingga tidak terpengaruh oleh pikiran yang senantiasa melantur atau pun indra yang cenderung mengarah ke dunia luar. Kedamaian hanya dapat dihayati secara pribadi, melalui (kesadaran) yang telah mencapai *jñāna*. Manusia yang memahami *ātma* yang abadi, tidak dapat binasa, dan tidak berubah, akan menikmati kedamaian, harta yang paling bernilai. Ia pun (kesadaran dirinya yang sejati) tidak akan mati.

Kedamaian adalah samudra tanpa tepi, cahaya yang menerangi dunia. Memiliki kedamaian berarti memiliki segalanya. Kedamaian memberikan pengetahuan dunia akhirat. Kedamaian membawa manusia pada penghayatan *Brahman* 'Tuhan Yang Mahamutlak'. Inilah penyempurnaan kehidupan manusia yang diajarkan oleh *Vedānta*.

Kasih murni hanya dapat memancar dari hati yang diliputi kedamaian karena hal ini merupakan suasana yang meresapi (segalanya) dan memurnikan. Kedamaian bukanlah keyakinan yang disimpulkan melalui penalaran. Ia merupakan disiplin dari semua kehidupan yang disiplin. Pada waktu lahir pikiran manusia dapat dimisalkan dengan sehelai kertas putih yang kosong. Segera setelah ia mulai berpikir, merasa, dan melakukan kegiatan, proses pencemaran pikiran pun dimulai. Tubuh tergantung pada *prāṇa*; ia tergantung pada pikiran, perasaan, serta berbagai keinginan yang meresahkan hati.

Kebajikan dan kebenaran dipudarkan oleh tuntutan tata krama, mode, adat, kebiasaan, dan sebagainya, dan individu dicampakkan ke dalam kelompok manusia. Kesendiriannya dilanggar dan direnggut.

Karena itu, pertama-tama pikiran harus ditenangkan dan diheningkan. Hanya dengan demikianlah tubuh dapat menjadi sehat dan akal menjadi tajam. Pada satu saat pikiran hanya dapat dipusatkan pada satu sasaran, tidak pada berbagai hal. Meskipun demikian pikiran atau ingatan merupakan kumpulan gagasan, keinginan, angan-angan, khayalan, dan sebagainya. Sesungguhnya dalam pikiran atau ingatan manusia terdapat sejarah seluruh ciptaan dalam bentuk singkat. Itulah cetakan yang membentuk khayalan manusia. Pikiran dan perasaan manusia merupakan medan pertempuran Kuruksetra, tempat baik dan buruk, benar serta salah bertanding meraih keunggulan. Besi hanya dapat dijadikan lempengan bila ditempa dengan besi lain. Demikian juga pikiran yang keji dan rendah harus dibentuk menjadi lebih baik oleh pikiran kita sendiri yang lebih luhur. Engkau harus membuat pikiranmu unggul, luhur, dan kuat bagi tugas perbaikan diri.

Itulah tujuan (kitab) *Pancarana Kedamaian* ini. Teguklah dalam-dalam air dari aliran ini, yaitu air disiplin yang ditunjukkan di dalamnya; benamkan dirimu di dalamnya hingga bersih. Semoga kesejukannya menyegarkan kesedihan serta penderitaan dan memadamkan kobaran api dosa.



## LANGKAH PERTAMA ADALAH MENGEMBANGKAN VIVEKA

Sekarang ada penyakit lain yang mulai menyebar di dunia dan melemahkan serta menyurutkan kedamaian. Ada banyak orang yang seperti beo, memberikan berbagai nasihat muluk-muluk tentang moral, agama, dan disiplin, tetapi tidak melaksanakan hal itu sedikit pun juga. Mereka yang mengaku sebagai orang bijaksana ini hanya bisa berbicara, tetapi tidak tahu bagaimana harus bertindak. (Sebaliknya), mereka yang mengajar dengan teladan kebajikan biasanya tidak mengerti bagaimana membicarakannya. Kata-kata kosong tanpa pelaksanaan atau pengalaman, itulah penyakit yang kini merajalela di dunia.

Penyakit ini harus segera diberi obat dan disembuhkan karena ia telah menyimpangkan kedamaian bagi umat manusia. Berbicara itu mudah bagi semua orang. Meskipun demikian, *sādhaka* sejati adalah ia yang bertindak (lebih dahulu) baru kemudian berbicara berdasarkan pengalamannya. Orang yang hanya berbicara tetapi tidak melaksanakan adalah orang yang menyebabkan bencana. *Sādhaka* dan *sādhu* yang berbahaya semacam itu jumlahnya semakin banyak dan mereka mengacaukan jalan yang benar. Umat yang

polos dan lugu yang mengikuti mereka ikut tersesat dan teperdaya. Biarlah para pencari kebenaran dan peminat kehidupan rohani mula-mula mengamati kelakuan mereka, kemudian menetapkan pilihan. Orang yang memberi nasihat tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupannya sendiri, hanya pantas dihormati sebagai tape recorder. Sebelum engkau mencapai tingkat kemanunggalan dan melihat segala sesuatu sebagai Tuhan, engkau harus memperlakukan rekaman hanya sebagai rekaman, tidak lebih dari itu. Sesungguhnya amat keliru dan berdosa bila kita mengatakan, "Segala sesuatu adalah Tuhan," hanya di bibir, tetapi dalam pelaksanaannya engkau memperlakukan sejumlah orang sebagai tidak suci.

Banyak orang menganggap petunjuk yang manis indah dan kefasihan bicara sebagai hal yang penting. Tentu saja sampai batas-batas tertentu memang demikian halnya. Meskipun demikian, manisnya kata-kata itu harus tetap ada bila pembicaraan tersebut dikenang; tidak boleh menjadi pahit dengan berlalunya waktu. Hanya kata-kata semacam ini merupakan madu surgawi. Kini manisnya kata-kata itu tidak bertahan lama; ia segera berbalik menjadi pahit. Alasannya, kelakuan si pembicara tidak sesuai dengan hal yang dibicarakannya. Karena itu, kata-kata tersebut sekarang berubah menjadi *anṛta* 'ketidakbenaran'. Kesan (yang diperoleh pendengar) akan permanen bila pokok pembicaraan yang baik disampaikan dengan gaya

bahasa yang sesuai dan dengan perasaan yang tepat, didasarkan pada pengalaman yang sesungguhnya.

Orang yang menempuh hidup kerohanian harus mengusahakan hal sebagai berikut.

- (1) Mengembangkan *viveka*, yaitu kemampuan untuk membedakan yang kekal dari yang sementara, untuk menentukan apa yang bernilai.
- (2) Ia harus sungguh-sungguh berusaha mengalami apa yang dianggapnya benar dan bernilai.
- (3) Usaha itu tidak boleh dihentikan, apa pun yang mungkin terjadi.

Ketiga hal ini dapat disebut tapa yang sejati. Dari tapa ini akan timbul kedamaian dan kegembiraan yang sesungguhnya.

Segala sesuatu (di dunia ini) dari yang paling kecil hingga paling besar, setiap menit mengalami perubahan. Tidak ada benda atau makhluk hidup yang tidak terkena hukum ini. Ciptaan senantiasa mengalami perubahan. Perubahan ini ada dua macam: lahir dan batin, atau luar dan dalam. Perubahan luar atau lahiriah dapat diketahui dengan mudah; perubahan dalam atau batiniah tidak begitu jelas, tidak mudah dimengerti. Karena itu, pertama-tama perlulah melatih dirimu memahami perubahan luar yang lebih jelas. Kemudian sedikit demi sedikit engkau dapat menangani masalah pengendalian dunia dalam yang selalu berubah-ubah. Dari kedua hal ini, pada tahap mana pun engkau berada, lakukanlah dengan sepenuh hati hingga suara hatimu

terpuaskan. Ini bukannya agar dihormati orang lain, untuk menyenangkan mereka, atau agar dipuji sebagai *bhakta* yang agung. Sikap semacam itu merupakan pengkhianatan kepada diri sejati (*ātmadroha*).

Tuhan mencintai sifat batin seseorang, bukan penampilan lahiriahnya. Meskipun demikian, janganlah engkau mengabaikan dunia luar. Kelakuan dan kegiatanmu harus menyatakan perasaan batin. Dengan demikian engkau mendapat kesempatan menghayati ketenangan dan kedamaian sepenuhnya, karena cita rasa kedamaian harus dinikmati melalui pikiran, perkataan, sikap, dan perbuatan. Kedamaian hanya lengkap bila dinikmati dalam keempat hal ini. Dengan kata lain, pikiran akan memudar, dan engkau akan mencapai tahap (yang disebut) kedamaian sejati atau kemanunggalan dengan Tuhan.

Dunia sekarang penuh dengan filsafat yang tidak dapat dipahami dan kitab-kitab suci yang tidak dipraktikkan. Membicarakan hal ini tidak ada gunanya. Harus diadakan perubahan yang nyata dalam kelakuan dan tindak tanduk manusia sehari-hari karena setiap orang dapat mengalami hal ini, dapat melaksanakannya dengan mudah, dan memahami tujuannya dengan jelas. Hanya bila kelakuanmu sehari-hari kauubah maka dirimu yang sejati, lebih dalam, lebih misterius, dan lebih hakiki, akan dapat kaupahami. Dalam setiap perbuatan, kegiatan, maupun ucapan yang paling remeh pun, engkau harus dapat membedakan dan memilih yang paling baik, itulah tanda *sādhaka* sejati.





## SIAPAKAH AKU

Tidak seorang pun dapat memberimu kedamaian, tidak seorang pun dapat memberimu bakti yang membawa kedamaian. Setiap orang harus menciptakan dan mengembangkannya bagi dirinya sendiri. Meskipun demikian, engkau juga harus mendapat karunia Tuhan, itu merupakan dasarnya. Sebagaimana dikatakan dalam kitab suci *Upaniṣad*, “*Yameva vṛnute tena labhyaḥ*,” ‘ia yang dipilih Tuhan akan mendapatkannya’. *Sādhaka* mungkin bertanya, “Jadi, apa gunanya melakukan latihan rohani?” Bila engkau selalu memikirkan Tuhan dengan penuh bakti, engkau dapat mengatasi karma apa pun juga, baik *prārabdha* maupun *sañcita*. Dengan rahmat Tuhan engkau dapat menghayati kebahagiaan yang tidak dapat diraih (dengan cara lain). Jangan meragukan manfaat latihan rohani, hal itu tidak akan pernah sia-sia bagi siapa pun juga. Peganglah kuat-kuat keyakinan ini. Bakti yang tidak tergoyahkan akan diganjar dengan rahmat Tuhan. Gajendra merupakan contoh hal ini.

Setiap manusia lahir untuk suatu tugas, tetapi semua hanya dapat hidup dengan makanan dan minuman yang sama, yaitu kedamaian batin. Tanpa ini, tidak akan ada kebahagiaan. Kedamaian batin memperindah setiap perbuatan, melunakkan hati yang paling tegar, membimbingmu ke lapik kaki Tuhan, dan

memberikan penampakan Tuhan bagimu. Kedamaian sejati tidak mengenal perbedaan, ia merupakan kekuatan yang menegakkan persamaan. Ia merupakan madu kasih Tuhan dalam bunga kehidupan yang menakjubkan. Ia merupakan kebutuhan utama bagi mereka yang menempuh hidup rohani dan berusaha manunggal dengan Tuhan. Setelah memperoleh kedamaian batin ini, mereka dapat menyadari kesunyataan, hari esok jika tidak hari ini. Mereka harus sabar menghadapi segala rintangan dalam perjalanan; kedamaian batin akan memberi mereka kekuatan yang diperlukan untuk hal itu. Hanya melalui kedamaian batinlah bakti dapat berkembang dan pengetahuan ketuhanan berakar. Pengetahuan kesunyataan (*jñāna*) yang timbul dari kedamaian batin merupakan satu-satunya cara menempuh hidup yang lengkap atau hidup yang tidak mengenal kematian. Penyelidikan batin, “Siapakah aku?” memudahkan jalan menuju kesadaran (kesunyataan), tetapi mereka yang melakukan latihan rohani harus menunggu dengan sabar dan tenang, menaruh kepercayaan pada karunia serta kebijaksanaan Tuhan. Orang yang melakukan penyelidikan batin semacam itu akan selalu tekun, bersungguh-sungguh, dan menyesal (bila melakukan sesuatu yang tidak benar). Ia yakin bahwa Tuhan ada di mana-mana dan hadir secara nyata, karena itu ia tidak mengenal rasa takut dan selalu penuh kedamaian batin.

Untuk mendapatkan kedamaian batin, engkau harus menaklukkan musuh bebuyutannya, yaitu amarah. Kemarahan ditimbulkan oleh keinginan

yang tidak terpenuhi; ia memperbudak manusia dan mengaburkan pengertiannya. Meskipun demikian, pengertian akan menjadi mudah bila engkau dipenuhi bakti yang mendalam. Bentuk bakti yang dinamakan *shānta bhakti* merupakan jalan terbaik untuk mencapai kebahagiaan yang kekal dan langgeng. Jadilah pembawa amanat kedamaian yang tiada berawal dan tiada berakhir. Berikanlah cahaya kedamaian itu kepada umat manusia. Tempuhlah hidup yang ideal, senantiasa memiliki kepuasan batin, riang, dan bahagia.

Para peminat kehidupan rohani dan bakta zaman dahulu mencapai tujuan hidupnya melalui kedamaian batin ini. Kedamaian batin memberi Rāmadāsa, Tukārām, Kabīr, Tyāgarāja, Nandanar, dan lain-lain ketabahan yang diperlukan untuk menanggung fitnah, kesulitan, dan bahkan siksaan yang menyimpannya. Jika *sādhaka* melandaskan usaha mereka pada contoh ini, mereka akan bebas dari amarah, keputusasaan, dan kesangsian. Lebih bermanfaat bagimu bila engkau merenungkan kisah usaha kerja keras, perjuangan, dan keberhasilan orang-orang suci ini daripada bila engkau merenungkan kekuasaan dan keberhasilan Tuhan. Kisah mereka akan menolongmu sehingga metode-metode yang mereka kembangkan dapat kauterapkan dalam pengalamanmu sendiri. Engkau dapat memperoleh kedamaian batin dengan mengingat-ingat bagaimana mereka mengatasi berbagai halangan, menanggung berbagai kesulitan, dan jalan apa yang mereka tempuh untuk mencapai pantai seberang.

Akan kautemukan bahwa kedamaian batin merupakan alat utama yang menyelamatkan mereka

dari jerat kemarahan, penderitaan, kesombongan, kesangsian, dan keputusasaan. Karena itu, dengarkan oh para *sādhaka*, dengan rahmat Tuhan berusaha mendapatkan alat itu, yaitu kedamaian batin. Kerahkan segala usahamu untuk tujuan tersebut.

Apa pun kesulitannya, betapa pun besar penderitaannya, berusaha terus dan capailah kemenangan dengan selalu mengingat nama Tuhan. Ingatlah Bhīṣma. Walau terbaring beralaskan anak panah, ia menanggung rasa sakit dengan sabar, menanti datangnya saat yang menjanjikan nasib baik. Ia tidak pernah berseru memanggil Tuhan dalam sekaratnya, mohon agar penderitaannya diakhiri. “Aku akan menanggung semuanya, bagaimana pun sakitnya, betapa pun lamanya penderitaan yang hebat ini. Aku akan diam sampai saatnya tiba. Ambillah aku pada saat itu,” demikian dikatakannya. Bhīṣma terbaring, teguh dan tidak tergoyahkan, (karena ia memiliki kedamaian batin sejati), ia adalah yang utama di antara *shānta bhakta*.



## **MEMILIKI KEDAMAIAAN BERARTI MEMILIKI SEGALA-GALANYA**

Kedamaian penting sekali bagi setiap manusia; memiliki kedamaian berarti memiliki segalanya. Tanpa kedamaian, tiada kegembiraan dalam hal apa

pun. Meskipun kedamaian merupakan pembawaan manusia, kemarahan dan keserakahan menekan sifat ini. Bila cacat ini dilenyapkan, kedamaian memancarkan sinarnya yang cemerlang.

Engkau harus selalu memiliki pikiran yang tenang. Hanya dengan demikianlah engkau dapat memiliki ketenangan batin. Ini hanya masalah mendisiplinkan pikiran. Pada mulanya pelaksanaannya sulit, tetapi bila telah kaukuasai, engkau dapat mengatasi segala kesulitan dan kekhawatiran. Pikiran yang tidak resah sangat perlu bagi kemajuan rohani setiap *sādhaka*. Ini merupakan salah satu sifatnya yang berguna. Pikiran dan perasaan semacam itu memberi kekuatan dan kebahagiaan sejati. Berusahalah sekuat tenaga memperolehnya walau mungkin engkau gagal tujuh kali. Jika engkau pantang berputus asa, pasti engkau akan berhasil pada usaha yang kedelapan. Kisah Bruce yang mendapat inspirasi dari seekor laba-laba dan meraih kemenangan pada usaha yang kedelapan kalinya patut diingat. Apakah yang memberinya kemenangan? Kedamaian batin, pikiran yang tenang, tidak resah. Ia tidak menyerah pada keputusan, sikap pengecut, atau perasaan tidak berdaya; ia selalu tenang dan akhirnya mencapai keberhasilan. Bahkan seandainya tertimpa malapetaka pun engkau tidak boleh berkecil hati. Pikiranmu harus selalu murni, tidak bernoda, dan tenang, penuh keberanian. Tidak menangi masa lalu, tidak ragu dalam melaksanakan tugas yang sedang ditangani, itulah ciri khas seorang *sādhaka*. Engkau harus bersedia menerima dengan gembira rintangan

apa pun dalam jalan kerohanian. Hanya orang-orang semacam itulah yang dapat mencapai tujuannya.

Senang pada saat mujur, lalu bergembira dan bersukaria; sedih pada waktu mengalami kerugian, kemalangan dan penderitaan; ini merupakan reaksi yang wajar pada semua makhluk hidup. Jadi, apakah keunggulan *sādhaka*? Ia tidak boleh melupakan prinsip ini: selalulah waspada dan tanggunglah segala kejadian yang tidak dapat dihindarkan dengan tawakal. Bila engkau bingung karena mengalami kesulitan, kerugian, dan kehilangan, jangan berkecil hati atau tergesa-gesa mengambil tindakan. Renungkan dengan tenang bagaimana hal itu terjadi. Dalam suasana tenang, berusaha menemukan suatu cara yang sederhana untuk mengatasi atau menghindari hal itu. Jika ada pukulan yang diarahkan ke kepala, usahakan agar hanya sorbanmu yang terkena; itulah reaksi yang cerdas.

Kedamaian diperlukan untuk ketajaman kecerdasan ini. Ketergesaan dan kekhawatiran akan mengacaukan inteligensi. Ketenteraman batin mengembangkan semua sifat yang bermanfaat dalam diri manusia. Bahkan kewaskitaan pun timbul melalui kedamaian. Dengan kewaskitaan itu engkau dapat mengetahui lebih dahulu halangan serta bahaya yang akan menimpa dan dapat mencegah serta menghindarkannya. Di sini pun peminat kehidupan rohani harus memperhatikan beberapa hal yang tidak mudah dipahami. Ia mempunyai beberapa masalah khusus, yakni cacat cela, kekeliruan, kelemahan, dan sebagainya, tetapi *icchāśakti* atau 'kekuatan kehendak'

dapat sedemikian dimurnikan dan dikuatkan sehingga cacat cela ini tidak pernah diingat kembali. Jika engkau memikir-mikirkan berbagai kelemahan tersebut dan merenungkan bagaimana semua itu terjadi, kapan terjadinya, dan sebagainya, mungkin engkau akan melakukan beberapa kesalahan lagi. Sekali hal itu kauketahui sebagai cacat cela, mengapa mencemaskan timbulnya dan asal usulnya? Sebaliknya, biarkan pikiranmu merenungkan hal-hal yang baik. Apa gunanya menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak diperlukan lagi? Jangan kaupikirkan lagi hal-hal itu. Engkau akan mendapati bahwa sikap ini bermanfaat.

Bila latihan rohanimu tidak ada hasilnya, engkau harus berusaha mengetahui penyebab kegagalan ini. Analisis ini perlu. Kemudian engkau harus menjaga agar selanjutnya tidak melakukan kesalahan itu lagi. Engkau harus berusaha sedapat mungkin agar waspada dan berhati-hati dalam hal itu. Dalam soal semacam ini engkau harus cepat dan giat seperti tupai. Ketangkasan dan kewaspadaan juga harus dikombinasi dengan kecerdasan yang tajam. Semua ini hanya dapat diperoleh melalui kedamaian.

Kesungguhan hati yang mantap dan tidak berubah-ubah sangat penting untuk menghindari konflik mental dan untuk mengatasinya (bila konflik itu timbul). Engkau harus tenang dan teguh tidak tergoyahkan. Keberanian, nasihat yang baik, dan kemantapan, semua ini akan membuat kehendakmu (*icchāśakti*) menjadi kuat dan kokoh. Wajah yang berseri-seri, sinar mata yang cerah, pandangan yang penuh kepastian, suara

yang berwibawa, kearifan, belas kasihan, dan kebaikan hati yang mantap, semua ini menunjukkan kekuatan kehendak yang tumbuh dan berkembang. Pikiran yang tidak resah, pandangan yang riang tanpa cela, semua ini merupakan tanda-tanda yang tampak bila kedamaian telah berakar dalam dirimu.



## PENTINGNYA DOA

*Bhakta* dapat berdoa kepada Tuhan dan memohon anugerah kedamaian batin semacam itu serta sifat-sifat baik yang diperlukan untuk pertumbuhannya. Sesungguhnya modal *sādhaka* untuk mencapai tujuannya hanya satu, yaitu doa.

Mungkin ada beberapa orang yang meragukan hal ini. Apakah gunanya berdoa? Apakah Tuhan akan mengabulkan semua permohonan yang kita sampaikan dalam doa kita? Bukankah Tuhan hanya akan memberikan apa yang menurut pendapat-Nya kita butuhkan atau patut kita peroleh? Apakah Tuhan berkenan menganugerahkan semua yang kita mohon dalam doa kita kepada-Nya? Jika demikian, apakah gunanya doa? Tentu saja semua keraguan ini dapat dipecahkan.

Jika engkau telah mengabdikan segala milikmu: badan, pikiran, dan hidupmu kepada Tuhan, Beliau sendiri akan mengurus segala-galanya karena Beliau akan selalu menyertaimu. Dalam keadaan semacam



itu doa tidak diperlukan. Tetapi sudahkah engkau mengabdikan dirimu seperti itu dan menyerahkan segala-segalanya kepada Tuhan? Belum. Bila menderita kehilangan atau kerugian, bila tertimpa malapetaka, atau jika rencanamu gagal, biasanya engkau menyalahkan Tuhan. Atau sebaliknya, mungkin engkau berdoa mohon agar diselamatkan. Engkau harus menghindari kedua sikap tersebut. Juga janganlah engkau lalu menggantungkan diri kepada orang lain. Bila engkau percaya sepenuhnya kepada Tuhan sepanjang waktu, mengapa Ia menolak memberikan rahmat-Nya kepadamu? Mengapa Ia tidak menolongmu?

Manusia tidak mempercayakan diri sepenuhnya dengan teguh kepada Tuhan. Memang benar engkau harus menjadi perantara dan alat Tuhan untuk melakukan segala sesuatu, tetapi engkau harus terus menerus berdoa dengan *śraddhā* (iman) dan bakti. Iman merupakan hasil kedamaian batin, bukan timbul dari kegopohan dan ketergesaan. Agar mendapatkan anugerah Tuhan dan karena itu memperoleh kesadaran kesunyataan yang sejati, kedamaian batin merupakan kebutuhan terpenting.

Setiap *sādhaka* tahu betapa Draupadī layak memperoleh rahmat Tuhan karena ketenangan dan keteguhannya mengikuti *dharma*. Walaupun suaminya, Pāṇḍava, adalah para pahlawan yang perkasa dan penguasa ternama, ia mohon perlindungan kepada Sri Krishna karena merasa bahwa semua yang lain tiada gunanya. Tetapi, dalam keadaan serupa, Prahlāda

tidak memohon perlindungan. Sejak lahir ia telah menyerahkan segala-galanya kepada Tuhan. Ia tahu bahwa Tuhan selalu menyertainya dan ia selalu dekat dengan Tuhan; karena itu ia tidak perlu berseru memanggil-Nya memohon perlindungan. Prahlāda tidak menyadari apa pun juga selain Tuhan. Ia tidak mampu membedakan antara suatu fungsi Tuhan dengan yang lainnya. Jadi, bagaimana ia dapat berdoa mohon perlindungan karena ia tidak merasa mendapat hukuman? Doa tidak perlu bagi orang-orang yang mabuk Tuhan dan penuh dedikasi semacam itu.

Tetapi sebelum tingkat itu tercapai, doa memang perlu bagi *sādhaka*, yaitu doa yang disampaikan dalam ketenangan jiwa. Doa semacam ini akan meningkatkan ketenangan batin atau *samarasa*. Engkau dapat berdoa kepada Tuhan dengan menyanyikan atau mengidungkan nama-Nya bersama orang-orang lain (*kīrtana*), dengan mengulang-ulang nama Tuhan (*japa*), dengan bermeditasi kepada-Nya (*dhyāna*), atau dengan menyanyikan kemuliaan serta kebesaran-Nya dengan suara nyaring (*bhajana*). Dalam setiap cara ini, unsur pokoknya adalah nama Tuhan. Itulah sebabnya dalam *Bhagavad Gītā* Krishna berbicara mengenai pengulang-ulangan nama Tuhan (*japayajña*). Pada waktu melakukan *japa*, baik sekali bila kauucapkan dengan suara nyaring bersama orang lain dan membuatnya menjadi kidung suci. Ini akan memberi inspirasi kepada umat yang berkumpul. Bila kidung suci dinyanyikan dengan suara merdu, orang-orang

akan tertarik kepada Tuhan. Sedikit demi sedikit rasa tertarik ini akan berkembang menjadi kasih kepada-Nya dan rahmat-Nya pun akan menyusul pada waktunya. Engkau harus menunggu rahmat itu dengan sabar.

Bahkan agar diberkati dengan rahmat Tuhan, engkau harus memiliki ketenangan batin dan menunggu dengan sabar. Ketenangan batin sangat diperlukan agar berhasil dalam latihan rohani. Terapkanlah pelajaran ini dalam segala kegiatan yang kaulakukan, siang dan malam. Juga renungkan amanat ini bila engkau mengucapkan *sānti mantra* 'doa kedamaian' berikut ini.

*asato mā sad gamaya  
tamaso mā jyotir gamaya  
mṛtyor mā amṛtaṁ gamaya*

Berbagai orang memberi aneka penjelasan mengenai makna mantra ini, beberapa di antaranya singkat dan beberapa diuraikan secara panjang lebar. Sesungguhnya makna mantra ini adalah sebagai berikut.

*“Oh Tuhan, bila aku memperoleh kesenangan dari objek-objek dunia ini, buatlah agar aku melupakan hal-hal yang tidak nyata ini, dan tunjukkan kepadaku jalan menuju kebahagiaan yang kekal.” (doa pertama).*

*“Oh Tuhan, bila objek-objek duniawi memikatku, lenyapkanlah kegelapan agar aku dapat melihat ātma yang meliputi segala sesuatu*

*yang sesungguhnya merupakan kenyataan sejati objek-objek tersebut.” (doa kedua).*

*“Oh Tuhan, melalui karunia-Mu berkatilah aku dengan keabadian dan kebahagiaan tertinggi yang timbul karena menyadari bahwa kecemerlangan ātma terkandung dalam setiap objek duniawi.” (doa ketiga).*

Iniilah makna sesungguhnya mantra ini.



## **BHAKTA SEJATI SELALU TENGGELAM DALAM TUHAN**

*Bhakta* yang sejati selalu merenungkan Tuhan. Ia tidak mempunyai waktu untuk memikirkan dan merasakan kesejahteraan atau kecemasannya. Satu-satunya hal yang dipikirkannya hanyalah usaha untuk mencapai Tuhan. Keadaan semacam ini sulit dipahami tanpa contoh. Seorang anak kecil berlari kian kemari dengan ketakutan sambil berteriak-teriak, “Mama, Mama,” mencari ibunya. Sang ibu mengangkatnya lalu meletakkan anak itu di pangkuannya. Si anak berhenti menangis dan tidak merasa takut lagi. Tetapi, dapatkah anak itu memperhitungkan dan menyelidiki perbedaan antara keadaannya sebelum itu dan kelegaannya sekarang? Tidak. Hal itu juga tidak perlu dilakukan.

Demikian pula orang yang selalu berhasrat mengabdikan Tuhan akan tenggelam sepenuhnya dalam

tugas dan kegiatan itu bila kesempatan mulia itu tiba. Dalam kehadiran-Nya tidak ada kekhawatiran atau kesusahan yang dapat menggangukannya. Kekhawatiran dan kesusahan hanya menggangukannya hingga tiba saatnya ia mencapai Tuhan. Setelah itu seluruh perhatiannya teralih pada penghayatan (kehadiran Tuhan). Perjuangan dan penderitaan masa lampau terlupakan.

Karena itu, *sādhaka* dan *bhakta* harus mengabaikan serta melupakan segala kesulitan dan kesusahan yang tidak terhitung banyaknya yang pernah dialami, dan memusatkan seluruh pikiran hanya kepada Tuhan. Sibukkan dirimu dalam renungan ini dan dapatkan kegembiraan dari hal ini. Tidak ada ganjaran lain untuk bakti. Bakti merupakan sebab dan juga akibat, mereka satu dan sama. Bakti itu sendiri merupakan kesadaran Tuhan. Kesadaran diri sejati ini juga dapat dicapai dengan *jñāna mārga* bila tabir kekaburan batin dilenyapkan. Orang yang menempuh jalan bakti tidak memperoleh kegembiraan dari apa pun juga selain Tuhan. Setiap halangan pada jalan kerohanian dapat diatasi dengan *cit śakti* 'inteligensi', tetapi kemampuan ini diperlemah oleh *ahaṁkāra* 'perasaan aku adalah orang yang menikmati' dan *mamakāra* 'perasaan kemilikan: barang-barang ini adalah milikku' dan sebagainya. Selama manusia memiliki rasa keakuan dan kemilikan ini, ia tidak akan mempunyai kepuasan batin yang sejati. Ia terdorong untuk mencari hal-hal yang akan memberinya lebih banyak kegembiraan.



## **JALAN BAKTI MEMBERIKAN KEBAHAGIAAN TERBESAR**

Setiap *bhakta* berharap agar akhirnya ia dapat menghayati kebahagiaan tertinggi sebagai hasil latihan rohaninya. Tetapi kebahagiaan itu bukanlah suatu hal baru yang harus diperolehnya, suatu pengalaman baru yang harus didapatkan dengan latihan rohani. Kebahagiaan itu selalu menyertaimu, ada dalam dirimu; hanya kini engkau belum mampu menghayatinya karena terhalang oleh ego. Ego ini berperan sebagai tabir yang menyelubungi kebahagiaan tertinggi dan menyembunyikannya dari pandanganmu. Engkau harus merobek-robek selubung itu hingga hancur. Latihan rohanilah yang harus kaulakukan (untuk mencapai hal itu). Kemudian engkau akan mengetahui dan menghayati kebahagiaan tertinggi yang senantiasa ada dalam dirimu. Kebahagiaan itu bukan sesuatu yang baru timbul, melainkan selalu ada di situ. Yang datang dan pergi adalah tabir rasa keakuan dan kemilikan yang menyelubungi kebahagiaan tertinggi itu.

Pada waktu berusaha membuang tabir rasa keakuan dan kemilikan, janganlah engkau terburu-buru penuh nafsu atau terlalu cemas jika belum menemukan kebahagiaan yang diharapkan. Pada saat semacam itu, kedamaian batin merupakan penolong

yang andal. Bila pada mulanya kedamaian batin ini sudah kaupupuk dengan baik, engkau dapat berhasil dalam tugas apa pun juga, betapa pun sulitnya. Setiap orang berhak memperoleh kedamaian dan menikmati manfaatnya. Semuanya adalah anak-anak kedamaian. Betapa pun banyak putra-putrinya, kedamaian batin merupakan ibu bagi mereka semua. Ia mengasuh mereka masing-masing dengan kasih keibuan yang sama. Ia adalah 'Ibu' bagi setiap orang, tua, muda, besar atau kecil. Bila mereka memanggilnya, setiap orang harus menyebutnya Ibu. Anak-anak yang diasuh oleh Ibu Kedamaian terhindar dari segala penderitaan dan kesedihan, merasakan aneka kebahagiaan, dan akhirnya merebahkan kepala mereka pada pangkuan sang ibu dalam rasa aman sepenuhnya.

Agar memperoleh keamanan sempurna semacam itu, engkau harus menempuh jalan bakti sepenuhnya, mengabdikan dirimu kepada Tuhan. Tidak ada cara lain untuk mendapatkannya. Jalan *jñāna* hanya mungkin bagi satu dalam sejuta manusia, jalan ini berada di luar jangkauan khalayak ramai. Dapatkah engkau menyangkal tubuh dan dunia objektif yang demikian nyata bagi indra hanya dengan mengulang-ulang, "*Neti, neti,*" 'bukan ini, bukan ini'? Dan kalau ini mungkin, bagaimana sanggahan *Neti, Neti* diterapkan? Pada masa ini sulit sekali mengikuti *jñāna mārga* 'jalan pengetahuan'. *Karma mārga* pun tidak dapat dilakukan dengan mudah. Jalan ini juga banyak kesulitannya. Agar dapat menempuh *karma mārga*, melakukan

pekerjaan dengan semangat yang tepat dan mencapai keberhasilan, diperlukan kasih dan bakti. Demikian pula *yoga mārṅa* banyak hambatannya. Karena itu, *bhakti mārṅa* adalah jalan yang termudah, paling membawa keberhasilan, dan paling membahagiakan.



## **BAKTI HARUS DIHAYATI AGAR DIMENGERTI**

Tidak seorang pun dapat mendefinisikan *bhakti mārṅa* sebagai suatu yang begini atau begitu. Bakti mempunyai aneka bentuk, banyak jalan, dan mencakup berbagai jenis penghayatan sehingga tidak seorang pun dapat melukiskannya secara akurat dan lengkap. Setiap *bhakta* hanya memperoleh kebahagiaan batin melalui penghayatan pribadinya. Dari pengalaman *bhakta* lain paling-paling ia hanya dapat memperoleh dorongan dan bimbingan. Setiap orang mempunyai pengalaman yang berbeda sehingga hal ini tidak dapat diperbandingkan atau bahkan tidak dapat dilukiskan. Jika ada orang yang mampu menggambarkan pengalamannya dengan contoh-contoh dan pembatasan, maka engkau dapat memastikan bahwa pengalaman orang itu tidaklah nyata. Jiwa yang terbatas dibenamkan dalam kasih Tuhan yang tidak terbatas. Bagaimana mungkin pengalaman itu dilukiskan melalui kata-kata, yakni pengalaman yang dalam kitab-kitab *Upaniṣad* disebut



*akhandakairasa* 'aliran kemanisan yang tiada putusnya dan tidak berubah.'

Keadaan bakti yang tidak terbatas itu tidak dapat diungkapkan dalam bahasa manusia. Dengan tanda-tanda lahiriah yang dapat diamati, kita bisa merasa bahwa *bhakta* tersebut berada dalam kebahagiaan yang tidak terhingga, tetapi siapa yang dapat mengukur kedalaman rasa bahagia itu? Hal itu sama sekali tidak ada kaitannya dengan indra. Bakti harus disadari dengan pengalamanmu sendiri, walaupun jiwa-jiwa agung dapat memberikan secercah terang pada jalan itu dengan teladan mereka. Dengan pertolongan mereka engkau dapat memperoleh sedikit pemahaman mengenai jalan bakti. Tetapi ingatlah selalu bahwa kosa kata manusia tidak mampu mengungkapkan hal yang berada di luar jangkauan pemahaman. Kata-kata hanya berguna untuk berbagai tujuan yang berkaitan dengan dunia objektif. Dalam hal pengalaman atau penghayatan yang tidak mungkin dibanding-bandingkan, kata-kata hanya merupakan alat yang tidak bernilai. Meskipun demikian, pertimbangkanlah beberapa uraian (dari jiwa-jiwa agung) mengenai hal itu. *Maitreyī*, salah satu di antara *bhakta* wanita yang terkemuka, membandingkan pikiran dan perasaan seorang *bhakta* dengan danau yang tenang. Dengan kata lain, segala keresahan lenyap, pikiran bakta menjadi *jaḍa* 'tidak aktif', boleh dikata tidak efektif dan tidak berdaya lagi. Maharesi Kapila, ketika membicarakan perihal bakti yang sama, membandingkannya dengan arus. Arus air

dan sungai-sungai seperti Gangā dan Godāvarī mengalir dengan tiada putusnya, tanpa henti dan tanpa ragu menuju ke lautan. Demikian pula sejak lahir, *bhakta* rindu ingin mencapai samudra rahmat Tuhan. Bakti adalah hubungan terus menerus yang tidak terputus seperti itu. Apa pun juga tugas yang dikerjakan, jalan mana pun yang ditempuh, pikiran (*bhakta*) hanya merenungkan tujuannya, yakni tujuan mencapai Tuhan. Dalam kitab *Devī Bhāgavatam* dikatakan bahwa bakti dapat diibaratkan dengan aliran minyak dari wadah yang satu ke wadah yang lain (*tailadaravat*). Ini sama dengan contoh yang mengibaratkan bakti dengan aliran sungai. Dalam kitab *Shivānandalahari*, Shaṅkara melukiskan bakti secara berbeda. Seperti potongan besi yang tertarik oleh magnet, jiwa tertarik pada Tuhan dan melekat erat kepada-Nya. Kemudian segala gerak pikiran lebur dalam kaki suci Tuhan. Rāmānuja menjelaskan bahwa meditasi yang dilakukan karena terdorong oleh kasih (kepada Tuhan) pada dasarnya sama dengan bakti.

Walaupun setiap *bhakta agung* menjelaskan bakti secara berbeda, semua interpretasi mereka benar karena dilandaskan pada pengalaman sejati yang tidak dapat disangkal. Tetapi uraian mereka tidak mencakup seluruh jenis bakti, masih banyak lagi lainnya, karena bakti itu ibarat ribuan jeram yang mengalir menuju samudra rahmat Tuhan. Tujuan segala bentuk bakti adalah manunggalnya jiwa dengan Tuhan, penghayatan persatuan itu.



## **MEREKA YANG TIDAK MEMILIKI IMAN SESUNGGUHNYA TIDAK MEMILIKI APA PUN**

(Sayang) banyak orang yang berkecil hati karena khawatir bahwa kemanunggalan semacam itu tidak mungkin mereka capai pada Zaman Kali ini, betapa pun kerasnya mereka berusaha. Ini hanya kelemahan, tidak lebih dari itu. Ini bukan masalah jalan kerohanian yang kauikuti. Jika engkau mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan pada ajaran kitab-kitab suci, engkau akan mencapai tujuan, apa pun jalan kerohanian yang kautempuh. Ada orang-orang yang menyatakan bahwa mereka mempunyai kepercayaan pada keduanya, sementara dalam lubuk hatinya merasa sangsi.

Engkau dapat menyelidiki sendiri berapa dalam keyakinan yang kau miliki dengan melihat hasil yang kau capai. Jika penghayatan kemanunggalan itu tidak ada, itu disebabkan oleh tiadanya kedua keyakinan ini. Kedua keyakinan ini harus ada dalam dirimu bagaikan napas hidup. Hanya dengan demikianlah engkau dapat berhasil dalam latihan rohani dan manunggal dengan Tuhan. Tentu saja mereka yang tidak memiliki iman tidak memiliki apa pun juga. Mereka tidak dapat memperoleh manfaat dari nasihat. Keadaan dunia (yang memprihatinkan) sekarang ini disebabkan oleh lenyapnya keyakinan manusia pada dirinya sendiri dan pada kitab-kitab suci. Bahkan mereka yang mengaku

mempunyai iman tidak bertingkah laku sesuai dengan petunjuk *Śāstra* sehingga petunjuk kitab-kitab tersebut tidak terpelihara. Akibatnya kebajikan dan kualitas *sāttvika* di dunia ini merosot sedangkan kebiasaan jahat dan kejahatan merajalela. Jika suasana ini akan diubah dan jika (engkau ingin agar) dunia menikmati ketenteraman dan kedamaian, maka setiap orang yang saleh dan bertakwa harus meningkatkan keyakinan pada dirinya sendiri dan pada petunjuk kitab-kitab suci. Disiplin yang ditetapkan oleh kitab-kitab tersebut harus ia terapkan dalam hidupnya. Tentu saja mungkin diperlukan beberapa perubahan (untuk penyesuaian) dengan mempertimbangkan (perbedaan) tempat, waktu, dan individu, tetapi pandangan dasar dan maknanya yang pokok jangan diubah. Cara untuk mencapai tujuan itu dapat disesuaikan, tetapi bukan cita-citanya.



## **KITAB-KITAB SUCI MERUPAKAN PEDOMAN UNTUK MENEMPUH JALAN KEROHANIAN**

Seorang anak yang menderita demam dan terbaring di tempat tidur mungkin tidak mau menelan pil obat, tetapi bahkan menangis minta pisang. Tahukah engkau apa yang harus kaulakukan pada waktu itu? Obatnya jangan kaubuang. Masukkan pil itu ke dalam pisang

dan berikan kepadanya agar ditelan. Dengan demikian keinginannya terpuaskan dan demamnya pun akan lenyap. (Di sini) asas pokoknya tidak dibuang atau diubah, hanya cara pemberian obatnya disesuaikan.

Demikian pula di tengah kebiasaan dan tingkah laku gila-gilaan masa ini, tidak ada gunanya menyajikan petunjuk-petunjuk *Śāstra* dalam bahasa yang tidak lazim bagi publik. Petunjuk-petunjuk itu harus dijelaskan dalam bahasa yang mudah dimengerti. Asas pokok kitab-kitab *Śāstra* tidak akan terpengaruh oleh cara ini. Dengan demikian petunjuk tersebut dapat dipahami, dilaksanakan, dihayati, dan dinikmati. Akibatnya kepercayaan pada petunjuk-petunjuk *Śāstra* pun akan diperteguh, dan dengan keyakinan semacam itu, kedamaian batin pun menjadi mantap. Maka setiap orang yang percaya kepada Tuhan harus melaksanakan petunjuk-petunjuk penting kitab *Śāstra* dan memperlihatkan dengan teladan kehidupannya sendiri, betapa indahnyanya hidup yang diabdikan seperti itu. Dengan demikian ia akan membuat orang lain menghargai kebenaran dan nilai ideal serta disiplin tersebut.

Beberapa tokoh terkemuka yang mengaku hebat, berbicara mengenai *Veda*, pedoman moral, dan *Ātma*. Dengan bebas mereka mengutip perumpamaan serta kiasan yang terdapat dalam kitab-kitab tersebut, tetapi tingkah laku mereka memudarkan kecemerlangan kitab-kitab suci itu. Apakah gunanya mengisi tubuh manusia dengan kesadaran vital, jika matanya tertutup? Ia tidak dapat maju selangkah pun. Demikian pula jika

mata kepercayaan manusia pada kitab-kitab *Śāstra* tertutup, ia tidak dapat menerapkan (petunjuk kitab-kitab suci itu) walau diminta untuk melaksanakannya.

Karena itu, mulai hari ini dan seterusnya kalian para peminat kehidupan rohani harus berusaha memahami makna utama kitab-kitab *Śāstra*. Hal itu merupakan pembimbing suci sepanjang jalan. Jika engkau tidak meyakini petunjuk-petunjuk ini, kenyataan sejati akan lolos dari jangkauanmu. Untuk memahaminya, engkau harus memiliki kedamaian dan keteguhan hati. Dalam hal ini ketenteraman batin akan sangat membantu. Jika saja para tokoh kenamaan yang berkhotbah kepada khalayak yang kurang terpelajar itu menjelaskan amanat kitab-kitab suci dalam bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, maka ketidakpuasan dan keresahan akan lenyap dan kepercayaan kepada Tuhan akan meningkat. Kerukunan dan keselarasan akan tumbuh di antara manusia. Pelestarian (ajaran) *Śāstra* akan membantu perkembangan kesejahteraan dunia.

Untuk melestarikan *Śāstra*, ucapkan kebenaran (*satyaṁ vada*), untuk memelihara dunia, ucapkan yang menyenangkan (*priyaṁ vada*). Jika kedua petunjuk ini selalu diingat dan dilaksanakan, disiplin yang lebih besar tidak diperlukan lagi. Meskipun demikian, ketentuan semacam ini hanya dapat dilaksanakan dalam suasana yang damai.

Untuk memperoleh ketenangan itu diperlukan kerukunan dan usaha yang terus menerus, sama seperti yang diperlukan guna melestarikan amanat *Śāstra* dan memelihara dunia. Jika kedamaian batin diperoleh,

maka semuanya akan rukun dan harmonis, *samarasa* (ketenangan hati). *Samarasa* adalah sifat kedamaian. Setiap orang harus memiliki kedamaian batin serta keselarasan ini dan menegakkan zaman yang beriman, bebas dari tingkah laku dan sikap yang tidak bertakwa, bebas dari kebiasaan buruk dan kejahatan.

Untuk tujuan ini, suatu pasukan *sādhaka* harus dilatih dalam ashram dan pusat-pusat kerohanian untuk berkarya dalam berbagai bidang. Pekerjaan ini terutama merupakan tanggung jawab mereka yang mengelola ashram. Mereka harus memiliki keyakinan pada diri sendiri agar dapat melatih pasukan *sādhaka* mengikuti jalan yang baik. Jika tidak, keadaan akan makin kacau. Kelakuan para sesepuh, orang-orang terpandang, dan mereka yang disebut tokoh-tokoh ternama menyebabkan banyak orang kehilangan kepercayaan pada amanat kitab-kitab *Śāstra* dan pada diri sendiri. Ini mengakibatkan perselisihan, perpecahan, dan kegelisahan. Karena itu, mereka harus menghimpun segenap kekuatan untuk memulihkan kedamaian dan menegakkannya kembali.



## **TANPA BAKTI ENKKAU TIDAK DAPAT MEMAHAMI TUHAN**

Bakti adalah sumber asal kedamaian batin. Jika setiap orang menanamkan (benih) bakti ini dalam hatinya, memeliharanya dengan baik dan penuh

perhatian, maka ia akan menuai panen kebajikan dan keselarasan. Bakti adalah jalan yang terbaik dalam keadaan (dunia) masa ini.

Itulah sebabnya (kitab) *Bhāgavata* sarat dengan bakti; tanpa bakti engkau tidak dapat memahami Tuhan. Bahkan kekuasaan dan kekuatan Tuhan, betapa pun agung dan dahsyat, jika hendak melindungi dan membantuperkembangan dunia, harus mengejawantah dalam wujud manusia. Karena hanya dalam wujud manusia itulah Beliau dapat dihormati serta diabdikan dan ajaran Beliau dapat didengarkan serta dicamkan. Mereka yang tidak memiliki bakti akan menganggap pengejawantahan Tuhan sebagai manusia biasa karena mereka tidak mampu memahami prinsip yang mutlak (*paratattva*). Itulah sebabnya dalam *Bhagavad Gītā* dikatakan sebagai berikut.

*avajānanti mām mūḍhā  
mānuṣīm tanum āśritam  
param bhāvam ajānanto  
mama bhūta-maheśvaram*

*'Mereka yang pandir tidak menghiraukan Aku yang mengenakan wujud manusia.*

*(Mereka) tidak tahu bahwa sebenarnya Akulah Tuhan penguasa segalanya.'*

*(Bhagavad Gītā 9:11).*

Manusia lalai dan tidak memiliki keyakinan mantap pada pernyataan yang tidak ternilai semacam itu. Ini merupakan dosa sakrilegi yang paling buruk,



tidak menghormati kesucian dan kebesaran Tuhan. Bila dipertimbangkan dan dinilai sebagaimana mestinya, dari segala negara (di dunia), Indialah yang paling suci. Upacara *yajña* dan *yoga* yang sarat makna yang berasal dari negeri ini, pandangan hidup yang diikuti oleh orang-orang di sini, tidak terdapat di negara lain atau dalam sejarah bangsa lain. Usaha kerohanian yang demikian intensif, kepustakaan spiritual yang sangat berguna, semuanya berasal dari pengalaman bangsa ini! India menduduki peringkat utama dalam bidang ini. Negeri ini merupakan tempat asal keempat *Veda*, keenam *Darśana* 'sistem filsafat', kedelapanbelas *Purāṇa*, dan kitab-kitab yang berisi ulasan kaum arif bijaksana. Selain itu juga ada disiplin dan metode latihan yang diajarkan oleh jiwa-jiwa agung. Mereka telah memperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan seperti: apakah arti kehidupan? Apakah makna Tuhan? Perubahan apakah yang terjadi pada jiwa setelah meninggalkan raganya? Dan sebagainya. Tidak ada tempat yang lebih sesuai untuk para resi dan mahatma daripada India. Di negeri ini ada orang-orang yang telah menghayati segala tingkat kebahagiaan rohani. Bangsa India memainkan peran utama dalam menyebarkan ajaran *ahimsa* 'tanpa kekerasan dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan' yang diajarkan dalam Buddhisme. Indialah tanah kelahiran Buddha. Penghayatan spiritual, intisari kitab-kitab *Śāstra*, dan filsafat kebijaksanaan yang abadi dari negeri ini dihargai oleh negara-negara lain. Meskipun demikian ada orang-orang India yang tidak menyadari nilainya.

Mereka membuang-buang sari (budaya) yang tidak ternilai ini dan mengeringkannya. Bagaimanakah nasib orang-orang semacam itu?

Maka bangkitlah kalian semua yang ingin menempuh jalan kerohanian! Benamkan dirimu dalam latihan rohani! Teguhkan imanmu! Kembangkan keyakinanmu! Milikilah kedamaian batin! Penuhi hidupmu dengan kebahagiaan jiwa! Nikmatilah penghayatan diri yang sejati! Bangkitlah! Jangan ditunda lagi!



## **KEHIDUPAN ROHANI ADALAH KEHIDUPAN YANG LENGKAP**

Jangan biarkan pikiranmu melantur sesuka hatinya. Pikiran itu harus dikendalikan dengan tegas dan tanpa belas kasihan. Jika mungkin engkau bahkan harus berusaha membinasakannya, yakni jauhkan pikiranmu dari kontak dengan objek-objek duniawi. Mengapa? Karena hanya jika hal ini dilakukan, engkau akan dapat memahami identitas dirimu yang sejati. Kesadaran akan kenyataan sejati merupakan keadaan yang disebut *mukti* 'kebebasan'. Jika ini dicapai, segala jenis kesusahan, kerja keras, kesangsian, dan kesulitan akan berakhir. Kemudian engkau akan mengatasi dukacita, khayal, serta kecemasan, dan menetap dalam ketenangan kedamaian yang suci.

Pertama-tama buanglah segala dorongan yang tidak suci dan tingkatan yang suci. Setelah itu, berusaha sedikit demi sedikit membuang bahkan dorongan yang suci ini. Biarlah pikiranmu hening tanpa gagasan (*nirviṣaya*). Kedamaian batin yang kaucapai nantinya akan cemerlang, penuh kebahagiaan, dan berkaitan dengan kebijaksanaan. Sesungguhnya hal itu adalah ketuhanan, Tuhan sendiri.

Peminat kehidupan rohani yang ingin memperoleh kedamaian ini harus terus menerus menempuh hidup yang penuh kebajikan dengan mengatasi segala hambatan (yang timbul) pada permulaan. Kedamaian batin dapat diibaratkan dengan gunung batu. Ia mampu berdiri tegak melawan terjangan air bah godaan kejahatan yang tiada putusnya. Kedamaian yang agung ini tidak perlu dicari di mana pun juga di luar dirimu karena ia memancar dalam *antahkaraṇa* yaitu 'peralatan batin' dalam dirimu sendiri. Kedamaian suci ini merupakan landasan bagi dorongan untuk mencapai kebebasan. Ia adalah akar meditasi yang mendalam dan merupakan prasyarat untuk mencapai *nirvikalpa samādhi* yaitu manunggalnya kesadaran pendamba dengan kesadaran Tuhan. Setelah menetap dalam kedamaian ini, engkau akan dapat mengetahui dan menghayati kenyataan yang sejati; gelora naluri dan keresahan mental pun akan menjadi tenang. Kebahagiaan yang berasal dari *kesadaran diri sejati* (akan kauhayati) sebanding dengan berkurangnya rasa keakuan dan identifikasi dengan badan jasmani.

Janganlah menentukan kelakuanmu berdasarkan pandangan orang lain. Sebaliknya, dengan berani, riang, dan tekun, ikutilah dorongan indah dan menyenangkan yang berasal dari pikiran *sāttvika*-mu, yaitu hati nuranimu yang sudah tergugah, atau dirimu yang sejati. Bergaullah dengan orang-orang lurus yang melandasi hidupnya dengan kebenaran. Gunakan setiap detik dalam hidupmu secara baik dan bermanfaat. Jika engkau bisa, layani dan tolonglah orang atau makhluk lain. Sibukkan dirimu merawat yang sakit. Meskipun demikian, jika engkau melakukan pelayanan semacam itu, jangan merisaukan hasilnya. Engkau juga tidak perlu memikirkan kegiatan itu maupun orang yang kautolong. Pengabdian itu akan menjadi suci dan murni bila engkau mengabaikan baik buruknya dan dengan diam terus mengucapkan nama Tuhan atau mantra yang kausukai di dalam hatimu. Janganlah melakukan suatu pekerjaan karena terdorong oleh desakan yang mendadak. Kecenderungan yang tiba-tiba itu mungkin tampak sangat baik, tetapi jangan kaubiarkan dirimu terseret olehnya. Dalam hal ini engkau harus selalu waspada, tabah, dan kuat.

Pandangan atau sikap yang menyenangkan akan menolong mengembangkan kedamaian batin, karena itu sebaiknya engkau mengusahakan hal ini. Engkau harus bebas dari sifat suka bermewah-mewah dan pamer. Berusahalah memahami rahasia karakter yang baik kemudian kuatkan kehendakmu untuk memperbaiki diri. Bila engkau membawa diri

dengan cerdas dan hati-hati di dunia ini, engkau dapat memperlihatkan kebenaran pernyataan bahwa, “Sifat manusia sesungguhnya adalah kedamaian.” Misalnya saja, jangan membuang-buang waktu yang sangat berharga untuk percakapan yang tidak berguna. Pembicaraan harus menyenangkan dan seperlunya. Dengan demikian percakapanmu dapat kaujaga agar sopan dan sederhana sehingga kedamaian batinmu menjadi kokoh.

Bila segala sesuatu dipersembahkan kepada Tuhan, tidak akan ada tempat bagi kekhawatiran, kesedihan, atau bahkan kegembiraan. Jika dengan cara ini engkau dapat melepaskan diri dari kelekatan, kedamaian batinmu tidak akan terganggu. Jika gagasan *aku, milikku, engkau, milikmu* menguasai pikiran, kedamaian akan merosot. Agar dapat mempersembahkan segala-galanya kepada Tuhan dengan hati yang tulus, engkau harus memiliki kasih suci kepada-Nya, digabung dengan kepercayaan kepada diri sendiri. Itulah yang disebut bakti. Tingkatkan bakti itu dengan tekun setiap hari dan nikmatilah kegembiraan dari hal itu. Bersamaan dengan itu engkau harus memiliki pandangan yang seimbang, yaitu keyakinan bahwa pada dasarnya semuanya sama. Kehidupan rohani bukanlah persoalan omong kosong. Sesungguhnya itu adalah hidup yang ditempuh dalam Tuhan; merupakan penghayatan kebahagiaan jiwa yang murni. Kehidupan rohani hanyalah nama lain untuk *kehidupan yang lengkap*.



## TUJUAN KELAHIRAN MANUSIA

Agar dapat hidup dengan damai, engkau harus selalu menepati janjimu dan tidak pernah melupakannya. Bersikaplah hormat, ramah, dan sopan, juga bersikaplah netral dan adil dalam segala urusanmu. Engkau harus tenggelam dalam lautan bakti dan tidak tergoyahkan bagaikan Himalaya. Bersihkan taman hatimu dari semak berduri keserakahan, kemarahan, iri hati, sifat mementingkan diri sendiri, dan tunas jahat rasa keakuan serta kemilikan. Cabutlah semua sifat buruk itu bahkan pada saat mereka baru mulai tumbuh. Semua ini sesungguhnya merupakan disiplin untuk memperoleh kedamaian batin.

Pertama-tama yakinlah bahwa engkau adalah diri sejati yang bersifat universal dan kekal. Itu akan membuat semua latihan rohani yang kemudian kaulakukan menjadi mudah. Sebaliknya, jika engkau membiarkan saja khayal bahwa engkau adalah tubuh dan indra, bahwa engkau hanyalah sang jiwa, diri pribadi ini, maka latihan rohani apa pun yang kaulakukan dapat diibaratkan dengan buah muda yang membusuk. Buah itu tidak akan pernah tumbuh menjadi ranum. Dalam keadaan ini, buah kedamaian batin yang manis tidak akan kau peroleh walau (engkau melakukan latihan rohani) dalam banyak kehidupan. Untuk menghayati dirimu sebagai pengejawantahan kedamaian, engkau

harus mulai dengan keyakinan bahwa engkau adalah perwujudan kedamaian itu sendiri. Buanglah pandangan bahwa engkau adalah tubuh dan pikiran, kemudian aneka hawa nafsu dan ketagihan dalam dirimu akan menyusut. Jika keinginan dan hawa nafsu menyusut, engkau akan dapat menguasainya dan memperoleh kedamaian batin.

Kedamaian batin juga dapat didefinisikan sebagai kasih sejati bagi Tuhan, bagi kebenaran, dan bagi *dharma* yang benar. Kedamaian batin membuat engkau dapat mencapai kesadaran Tuhan. Karena itu, tetapkan Tuhan sebagai satu-satunya tujuanmu. Bulatkan tekadmu untuk mencapai-Nya dalam hidup sekarang ini juga. Jangan terpengaruh oleh nafsu kama, keserakahan, suka duka, pujian dan kecaman, atau hal-hal yang bertentangan semacam itu. Hanya keteguhan hati semacam inilah yang akan membawamu ke tujuan.

Tetapkan niatmu bahwa tujuan kelahiran sebagai manusia adalah untuk mencapai Tuhan melalui ibadah. Segala pengetahuan, pengalaman, dan kegiatan diarahkan untuk tujuan itu. Segala yang dimakan, segala yang didengar, harus diabdikan untuk tujuan itu. Nama Tuhan dapat dimisalkan dengan gunung yang terbuat dari gula. Dekatilah gunung itu, percayalah kepadanya, rasakan ia di mana pun juga, dan hayatilah kebahagiaan jiwa. *Bhakta* teragung adalah ia yang senantiasa bersukaria menikmati kebahagiaan itu. Ada *bhakta* lain yang tinggal di samping gunung itu. Kadang-kadang mereka menikmati kebahagiaan mengenang Tuhan, tetapi pada kesempatan lain mereka (lebih suka)

menikmati objek-objek duniawi. *Bhakta* semacam itu termasuk golongan pertengahan. Di antara sisanya, ada beberapa yang mengabdikan seperempat waktu mereka bagi Tuhan dan tiga perempatnya bagi dunia. Ini adalah *bhakta* golongan lebih rendah. Juga masih ada lainnya yang berlindung di kaki gunung (nama Tuhan) sewaktu bencana menimpa mereka. Bila keadaan genting telah berlalu, mereka menjauh. Dari keempat jenis abdi Tuhan ini, *bhakta* tertinggi adalah mereka yang tetap berpegang teguh pada jalan bakti dan menikmati kebahagiaan jiwa sepanjang hidupnya. Untuk bertahan pada jalan itu, kedamaian batin adalah teman terbaik. Dengan pertolongannya engkau dapat menyucikan hidupmu dan memenuhi tujuan (kelahiranmu) sebagai manusia.



## **PERIHAL MENGINGAT NAMA TUHAN**

Ada satu hal yang harus kauperhatikan dengan sungguh-sungguh (perihal pengulangan nama Tuhan). Bila engkau menderita demam atau bila sedang asyik memikirkan sesuatu, engkau tidak merasakan cita rasa hidangan yang kaumakan. Demikian pula bila pikiran dan perasaan tercemar oleh sifat *tāmasika*, atau sedang asyik dalam hal lainnya, mungkin engkau mengulang-ulang nama Tuhan, tetapi engkau tidak akan menghayati keindahannya.



Selama ada gula dalam mulutmu, engkau merasakan manisnya, demikian pula selama engkau memiliki kedamaian, kasih, dan bakti dalam hatimu, engkau akan mengalami kebahagiaan jiwa.

Sebaliknya, jika sifat-sifat buruk yang pahit seperti nafsu kama, kemarahan, dan kedengkian tumbuh dalam hatimu, engkau akan memperoleh buah rasa takut, kecemasan, dan kemalasan. Engkau tentu pernah melihat burung bangau berjalan perlahan-lahan atau berdiri diam ketika akan menangkap ikan. Jika ia langsung mencebur atau berlarian kian ke mari, dapatkah ia memperoleh ikan? Demikian pula Tuhan yang diibaratkan dengan ikan dalam wujud kebenaran, kebajikan, kedamaian, dan kasih, tidak akan pernah dapat kau peroleh bila kekacauan dan gejolak nafsu kama, kemarahan, ketamakan, egoisme, serta iri hati merajalela tanpa kendali dalam dirimu.

Kebahagiaan yang melampaui segala kebahagiaan dapat kau capai jika engkau melakukan satu latihan rohani ini: terus menerus mengingat nama Tuhan. Sebagai hasilnya, engkau akan memperoleh kedamaian batin; engkau juga akan dapat menaklukkan kecenderungan jahat yang berasal dari sifat-sifat rendah. Ketahuilah bahwa Tuhan adalah tujuan manusia. Pusatkan seluruh perhatianmu pada tujuan itu; kendalikan pikiranmu jika melantur ke arah lain. Inilah intisari seluruh ajaran kitab-kitab *Śāstra*. Laksanakan satu disiplin ini, maka engkau telah mempraktekkan seluruh *Śāstra*.

Perhatikan ini. Kaurava (pihak yang curang dalam kisah *Mahābhārata*) menikmati pahala perbuatan baik

yang mereka lakukan dalam kehidupan-kehidupan yang lampau, tetapi sementara itu mereka gemar melakukan berbagai perbuatan jahat. Sebaliknya, Pāṇḍava menderita akibat perbuatan buruk mereka dari kehidupan-kehidupan yang lampau, tetapi sementara itu mereka terus menerus melakukan perbuatan baik. Inilah perbedaan antara orang yang bijak dan orang yang tidak bijaksana. Jika engkau tertimpa kesulitan atau penderitaan, ketahuilah bahwa itu merupakan akibat perbuatan burukmu sendiri pada masa lampau. Jangan menyalahkan Tuhan, menggerutu, atau marah kepada-Nya. Kesulitan itu jangan kauhiraukan atau jangan kauanggap sebagai kesulitan. Sebaliknya, sibukkan dirimu menolong orang (atau makhluk) lain. Lakukan perbuatan-perbuatan yang baik sambil terus menerus mengandalkan nama Tuhan sebagai penolongmu. Perilaku semacam itu merupakan tanda orang yang bijaksana. Itu berarti engkau bertindak seperti Pāṇḍava. Untuk menguatkan sikap (positif) ini, kedamaian batin merupakan sumber penolong yang besar. Ketika menikmati kesenangan dan kebahagiaan yang merupakan hasil perbuatan baik (dari kehidupan yang lampau), janganlah engkau tergoda untuk melakukan perbuatan yang tidak benar. Bahkan engkau harus berusaha melakukan lebih banyak perbuatan baik. Dengan demikian engkau akan membuat hidupmu lebih suci, lebih murni, dan dapat mencapai kehadiran Tuhan. Usaha semacam itu merupakan tanda orang yang berwatak sangat mulia. Kembangkanlah karakter semacam itu, maka kedamaian batin akan menetap

teguh dalam dirimu dan membawamu menuju *mokṣa*. Inilah rahasia hidup yang sukses. Inilah kewajiban setiap manusia.



## MAKNA KETIDAKTERIKATAN YANG SESUNGGUHNYA

Lalu, apakah sesungguhnya *mokṣa* atau kebebasan (dari lingkaran kelahiran dan kematian) itu? Ini adalah *samādhi* (atau kedamaian) yang dicapai melalui disiplin pembersihan batin, yaitu latihan rohani yang dilakukan dengan meniadakan kesan-kesan yang diperoleh pada waktu melihat, mendengar, membaca, belajar, dan berbuat sesuatu.

Seseorang yang menderita nyeri tiada tertahan tidak akan berminat menonton pertunjukan bukan? Demikian pula pencari kesunyataan dan *bhakta* yang bersungguh-sungguh tidak akan menaruh minat pada kesenangan lahiriah dan nafsu-nafsu rendah dalam pertunjukan pentas dunia. Pertama-tama keinginan rendah ini harus dikendalikan dan ditinggalkan. Mereka merupakan penyebab segala kesengsaraan. Hawa nafsu ditimbulkan oleh khayal dan sifat *rājasika*. Ketidakterikatan atau *vairāgya* timbul dari sifat *sātvika* (sifat tenang damai). Hawa nafsu bersifat jahat. Hawa nafsu, kekaburan batin, dan egoisme, semuanya timbul dari maya. Hawa nafsu menyebabkan kematian,

sedangkan ketidakterikatan (*vairāgya*) menghasilkan kebebasan; merupakan kebijaksanaan.

Tetap teguh dalam *vairāgya* merupakan tirakat tertinggi, nazar yang paling sukar dan berat. Engkau harus selalu waspada dalam tirakat ini dan terus menerus berusaha. Seperti anak kecil yang belajar berjalan, mungkin engkau tertatih beberapa langkah, terhuyung, dan jatuh. Tetapi seperti halnya anak kecil, engkau harus bangkit, tersenyum, dan mulai maju lagi. Agar dapat melakukan usaha yang gigih semacam itu, diperlukan kedamaian batin. Kegagalan bukanlah bongkahan batu yang merintang jalanmu; ingatlah, itu merupakan batu loncatan menuju kemenangan.

Terikatlah pada dirimu yang sejati; beristirahatlah dan berlindunglah di dalam-Nya. Renungkan dirimu yang sejati tanpa henti. Kemudian segala ikatan akan terlepas dengan sendirinya, karena ikatan yang kaugunakan untuk melekatkan dirimu kepada Tuhan atau *ātma*, mempunyai kekuatan untuk melepaskan engkau dari segala ikatan yang lain.

Orang yang tidak memiliki kelekatan mempunyai kasih sejati bagi semuanya. Kasihnya tidak hanya murni, tetapi juga suci. Kasihnya merupakan perwujudan kedamaian. Engkau pasti dapat mencapai Tuhan jika engkau telah membebaskan diri dari segala sifat *rājasika*, hawa nafsu atau kelekatan, dan jika engkau selalu melakukan disiplin yang telah diuraikan sebelum ini.

Tentu saja *vairāgya* 'pengunduran diri atau ketidakterikatan' bukan berarti meninggalkan rumah

dan keluarga, atau melepaskan kedudukan tinggi, atau bahkan kerajaan. *Vairāgya* adalah pengertian bahwa Tuhan berada dalam segala sesuatu, memudarnya segala perbedaan nama dan rupa. *Vairāgya* adalah kebahagiaan jiwa yang dihayati karena menyadari Tuhan sebagai kenyataan sejati dalam segala sesuatu dan di segala tempat. Itulah makna sebenarnya istilah agung *vairāgya* ‘tanpa keterikatan’. Selama engkau melihat dunia nama dan rupa, engkau dibebani kelekatan. Bagaimana seseorang dapat disebut tidak memiliki kelekatan bila ingatannya tenggelam dalam pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman dunia objektif? Ia mungkin meninggalkan segala miliknya, tetapi hatinya masih dipenuhi dengan semua hal ini. Orang semacam itu tidak dapat disebut bebas dari segala kelekatan. Untuk memperoleh semangat *vairāgya* yang sejati ini, kedamaian batin sangat diperlukan.



## **SAMUDRA RAHMAT YANG MAHA ESA**

Lautan itu hanya satu dan tidak terbagi, tetapi di suatu tempat disebut Lautan Utara dan di tempat lain disebut Lautan Selatan. Demikian pula Tuhan, samudra rahmat, hanya satu, tetapi manusia menyebut Beliau dengan nama yang berbeda-beda sesuai dengan perbedaan zaman dan tempat. Sungai-sungai suci mengalir menuju lautan dari segala jurusan; demikian

pula umat manusia berusaha mencapai Tuhan melalui berbagai disiplin kerohanian dan akhirnya mereka semua manunggal dengan Tuhan.

Umat manusia hanya dapat memperoleh kebahagiaan dalam persatuan, bukan dalam perpecahan. Bila engkau berpikir dari segi perbedaan dan jika engkau merasa terpisah dari mereka yang menempuh jalan lain, kebahagiaan tidak dapat kau capai dan engkau tidak akan dapat menghayati kedamaian. Tanpa kedamaian engkau tidak akan dapat menikmati kegembiraan. Pandanglah samudra yang hanya satu dan tidak terbagi itu sebagai tujuanmu. Segala sungai mengalir menuju ke situ, tidak menjadi soal aliran mereka berasal dari jurusan mana, atau apa nama sungai itu. Bukankah mereka manunggal dalam lautan yang satu dan sama? *Sādhaka* dan *bhakta* 'orang-orang yang merindukan dan mencari Tuhan' mungkin menempuh jalan (yang berbeda-beda), *yoga*, atau bakti, atau jalan *sānti* 'kedamaian', *dharma* 'kebijaksanaan', *satya* 'kebenaran', dan *prema* 'kasih'. Bila akhirnya mereka mencapai samudra rahmat Tuhan, nama, wujud, dan perbedaan akan lenyap, mereka akan diberkati dan manunggal dalam lautan kedamaian batin. Karena itu, engkau harus selalu mengingat persatuan ini. Jangan pernah membeda-bedakan nama dan wujud Tuhan atau jalan (kerohanian) yang berlainan. Gagasan semacam itu menghalangi engkau memperoleh kebahagiaan. Hindarilah rintangan ini. Belajarlah memandang semuanya secara sama. Ingatlah, kedamaian batin merupakan jalan yang mudah untuk menguatkan

pandangan ini; kedamaian batin membawamu menuju samudra rahmat Tuhan.

Untuk menghayati kedamaian batin ini, umat manusia harus dikendalikan dan diarahkan oleh ideal kehidupan yang baik. Ini tergantung pada sikap saling toleran dalam keluarga. Sikap ini dilandaskan pada tingkah laku individu yang *sātvika*, dan (selalu) memikirkan kebahagiaan orang lain. Kelakuan semacam itu mempunyai daya tarik tersendiri.

Berusalahlah agar dalam tingkah laku, perbuatan, dan perkataanmu jangan sampai engkau mempunyai keinginan untuk menyakiti makhluk lain, jangan menghina siapa pun juga, dan jangan menjadi penyebab kerugian, kehilangan, atau kesengsaraan bagi siapa pun. Carilah cara yang terbaik untuk memperbaiki dirimu dan terapkan ideal ini dalam hidupmu. Jangan mencelakakan dirimu sendiri, dan untuk kebaikan dirimu, ikuti selalu jalan kebenaran. Dengan demikian engkau akan menempuh jalan hidup yang indah dan tingkah lakumu membawa kegembiraan bagi orang lain.

Untuk (perbaiki diri) ini diperlukan hati yang lapang dan itu hanya dapat diperoleh jika engkau memiliki :

- (1) dorongan yang kaubawa sejak lahir atau *saṁskara*, dan
- (2) bakti dalam setiap tindakan.

Melalui bakti kepada Tuhan engkau menjadi rendah hati, takut berbuat dosa, dan percaya pada kitab-kitab suci. Dengan aneka keutamaan ini, pandangan

yang sempit akan terhapus, manusia menjadi berpandangan luas dan memiliki hati yang lapang. Karena itu; oh kalian para pendamba kesunyataan, pertamata-tama berusaha memperoleh kepercayaan kepada Tuhan dan rasa takut berbuat dosa. Kedua hal ini akan membantu mengembangkan kelembutan hati serta kesabaran, dan ingatlah, kesabaran adalah kedamaian batin.



## **KEDAMAIAN BATIN DAN KEDAMAIAN DUNIA**

Sejumlah orang yang tidak mempunyai pengalaman (hidup rohani) dan tidak melaksanakan hal yang mereka ucapkan, menyiarkan-nyiarkan bahwa manusia harus meninggalkan kehidupan di dunia ramai agar memperoleh ketenteraman batin. Itu bukanlah kedamaian batin (yang sejati), melainkan kebalikannya. Bila benih suatu pohon diambil (dan ditanam) jauh dari pohon asalnya, ia masih dapat tumbuh menjadi pohon lagi, bukan? Jika engkau tidak menghendaki hal itu, engkau harus merebus atau menggorengnya di atas api. Demikian pula naluri dan *vāsanā*, nafsu, keinginan, ketagihan, dan kelekatan' yang timbul dalam dirimu harus digoreng di atas api penyelidikan batin; kemudian kedamaian sejati akan timbul. Sebaliknya, bila engkau hanya menghindari tanggung jawab hidup dalam masyarakat, engkau tidak dapat



menikmati kedamaian; kedamaian batin itu tidak akan pernah tiba. Tetapi bila engkau dapat mengendalikan dan akhirnya melenyapkan *vāsanā* engkau tidak perlu melarikan diri. Puaslah dengan apa yang kaumiliki, jangan khawatir karena tiadanya barang-barang yang tidak kaupunya. Berusahalah sedapat mungkin mengurangi dan melenyapkan keinginan, hawa nafsu, serta kebencian. Berusahalah mengembangkan dan meningkatkan kebenaran, kebajikan, kasih, kesabaran, dan ketahanan menderita. Bersamaan dengan itu praktekkanlah keutamaan-keutamaan tersebut secara sistematis.

Inilah kewajiban manusia yang sesungguhnya, tujuan kelahiran manusia yang sebenarnya. Jika setiap orang meningkatkan dan menerapkan keempat keutamaan: kebenaran, kebajikan, kasih, dan kesabaran, tidak akan ada iri hati di antara manusia. Tidak akan ada orang yang merebut atau menyerobot secara egois. Kepentingan orang lain akan dihormati dan kedamaian dunia dapat terpelihara. Sebaliknya, jika engkau sendiri tidak memiliki kedamaian batin, bagaimana engkau dapat membantu memajukan kedamaian dunia? Mereka yang menaruh minat besar pada kedamaian dunia pertama-tama harus belajar menghayati dan menikmati kedamaian itu dalam dirinya sendiri, barulah kemudian mereka dapat menyebarkan kedamaian itu di lingkungan sekitarnya dan membantu mengembangkannya.

Kini di mana-mana kita dapat mendengar seruan untuk kedamaian dunia, tetapi sedikit sekali orang yang dapat memberitahukan bagaimana cara mencapainya!

Bahkan tidak seorang pun dapat menggambarkan dengan benar apakah sesungguhnya yang dimaksud dengan kedamaian. Karena jika seseorang telah mencapai dan menghayati kedamaian batin yang sejati, ia tidak akan menyadari keributan dan kekacauan dunia. Engkau tidak dapat menyadari tiadanya kedamaian jika engkau memiliki kedamaian itu. Kedamaian batin berarti menghentikan kegiatan indra (bebas dari tuntutan indra). Bagaimana kedamaian semacam itu dapat disebarluaskan atau dikembangkan oleh orang yang telah memperolehnya? Kedamaian itu dapat dihayati, tetapi tidak dapat diberikan oleh orang yang satu kepada yang lain. Hal terbaik yang dapat dilakukan adalah menunjukkan cara memperolehnya kepada orang lain dan memberitahukan keindahannya. Bagaimana rasa lapar orang lain dapat dipuaskan jika engkau yang menyantap makananmu? Hanya orang yang makan memperoleh kepuasan dari makanannya. Kedamaian pun demikian sifatnya. Setiap orang harus mendapatkan dan menghayatinya bagi dirinya sendiri agar semua dapat memperolehnya. Kedamaian batin dapat datang kepadamu melalui kasih dan keteguhan hati. Tetapi keutamaan ini jangan sekadar diperlihatkan keluar. Kasih dan keteguhan hati ini harus meresapi serta menjiwai pikiran, perkataan, dan perbuatanmu. Itulah cara untuk menegakkan kedamaian dunia.

Ada orang-orang yang menyatakan bahwa doa dapat mendatangkan kedamaian dunia dan mereka mengimbau khalayak ramai agar berdoa. Tentu saja berdoa itu baik, tapi kedamaian tidak dapat dicapai hanya dengan itu. Doa harus digabung dengan pe-

laksanaannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika engkau berdoa untuk suatu hal, tetapi pelaksanaannya lain, doa semacam itu hanya penipuan. Kata-kata yang kauucapkan, perbuatan yang kaulakukan, doa yang kaupanjatkan, semuanya harus searah. Jika engkau berdoa untuk kedamaian dunia, tetapi tidak dapat mentolerir kelakuan orang lain dengan sabar, jika engkau memfitnah dan memandang rendah orang lain, engkau sendiri tidak akan memiliki kedamaian batin. Engkau akan gelisah, kalut, bersamaan dengan itu juga sedih dan menderita!

Dengan kedamaian dunia, kedamaian individu pun dapat ditingkatkan. Bila tanganmu memasukkan makanan ke dalam mulut, kemudian kaukunyah dan kautelan, sarinya akan tersebar ke setiap bagian tubuh. Demikian pula bila tanganmu melakukan kegiatan yang membantu memajukan kedamaian, dan lidahmu berdoa untuk kedamaian, dengan kedua cara ini, sari kedamaian akan menyebar ke segala penjuru dunia yang tak lain adalah tubuh Tuhan. Kedamaian dunia merupakan dasar kedamaian yang sejati.



## **TUBUH ADALAH PERSEMAYAMAN TUHAN**

Banyak orang yang tidak mengetahui makna pernyataan *deho Devālayam* 'tubuh adalah persemayaman Tuhan'. Untuk tujuan apakah manusia mendirikan tempat ibadat? Untuk Tuhan yang dipuja

di dalamnya. Jika tidak ada Tuhan di situ, bangunan itu tidak dapat disebut tempat ibadat. Meskipun demikian, tindakan manusia kini berlawanan dengan kenyataan ini. Semua pemujaan dilakukan untuk tempat ibadat dengan melupakan bahwa bangunan itu bukan Tuhan. Tempat ibadat harus dipelihara, dibersihkan, dan dihias demi Tuhan yang bersemayam di dalamnya, ia harus dijadikan sarana untuk menyadari dan mencapai Tuhan. Itu saja. Demikian pula tubuh manusia juga merupakan persemayaman Tuhan, *ātma* yang mengejawantah. Manusia melupakan perlunya memiliki keyakinan pada diri yang sejati, melupakan pentingnya kebahagiaan jiwa yang diperoleh dari diri sejati, melupakan pemujaan dan pengabdian pada diri sejati. Kini kebanyakan orang tenggelam dalam kepercayaan pada tubuhnya, kebahagiaan badannya, dalam keyakinan untuk menghiasi dan mengabdikan pada (kepentingan) tubuhnya. Meskipun segala sesuatu sudah diusahakan, tubuh manusia itu fana, hanya sementara keberadaannya. Namun Tuhan dapat dilihat melalui tempat ibadat. Demikian pula melalui tubuh (atau dengan bantuan tubuh), Tuhan yang bersemayam di dalamnya dapat disadari. Itulah tugas utama manusia. Dengan menyadari hal ini, berusaha menjaga dan melindungi tubuhmu, tetapi jangan mengabaikan Tuhan yang berada di dalamnya. Jangan melekat pada bangunan luar yang tidak nyata dan bersifat sementara. Tentu saja engkau tidak boleh mengabaikan tempat ibadat itu, pemeliharannya juga sangat penting. Hanya jangan sampai engkau lupa

bahwa yang memberi nilai dan makna pada tubuhmu adalah Tuhan yang bersemayam di dalamnya.

Demikian pula halnya dengan kedamaian dunia dan kedamaian individu. Tempat ibadat adalah kedamaian dunia. Tuhan yang bersemayam di dalamnya adalah kedamaian individu. Kedamaian dunia merupakan sarana untuk membantu kedamaian individu. Dunia adalah rumah gadang Tuhan. Anggaplah demikian. Tuhan berjalan kian ke mari dalam rumah gadang itu, dalam ruangnya yang banyak. Pemujaan kepada Tuhan hanya dapat dilakukan dengan baik bila tempat ibadah itu bersih dan suci. Karena itu, berusaha mencapai kedua hal tersebut: kedamaian bagi dunia dan kedamaian bagi dirimu sendiri. Janganlah engkau mengabaikan Tuhan yang bersemayam dalam rumahnya, yaitu dunia ini. Tanpa Tuhan, (tubuhmu) hanya makam, bukan pura, *savam* 'mayat', bukan *Śivam* 'Tuhan'. Jika engkau selalu mengingat Dia, engkau akan memperoleh kegembiraan dan kemenangan.

Kedamaian dunia merupakan napas hidup segala makhluk, karena itu, berusaha selalu mencapainya. Engkau hanya dapat mencapai Tuhan bila tanah air kita yang suci ini berada dalam damai. Bila manusia manunggal dengan Tuhan, itu disebut *mokṣa*. Karena itu, jika engkau mencari *mokṣa*, engkau harus merindukan kedamaian dunia dan kasih universal sebanyak engkau merindukan kasih dan karunia Tuhan. Tanpa karunia Tuhan dan penghayatan karunia itu di dalam dirimu, engkau tidak akan dapat menaklukkan dorongan jahat indra yang kuat dan tidak terlihat. Dengan demikian

engkau tidak dapat menenangkan gejolak pikiran dan akhirnya melenyapkannya. Karena itu, kewajiban utama setiap manusia adalah mencapai kedamaian batin.



## **HANYA MANUSIALAH YANG DAPAT MENCAPAI KESADARAN TUHAN**

Ada banyak yang memperdebatkan bahwa harga diri mendatangkan kedamaian. Tetapi, mereka mengacaukan hormat pada diri sejati dengan hormat yang diberikan kepada wahana yang lebih rendah tingkatnya, pada tubuh, atau pada kedudukan. Itu adalah hormat pada pribadinya, bukan hormat pada diri sejati atau *ātma*. Hormat yang diberikan kepada Tuhan di dalam diri manusia, pada *ātma*, itulah hormat pada diri yang sejati, bukan lainnya. *Ātma* adalah kebenaran; *ātma* adalah kasih murni; *ātma* adalah "Tuhan; *ātma* adalah pengabdian tanpa pamrih. Hormat kepada semua ini adalah harga diri atau hormat pada diri yang sejati, dan hanya hormat semacam inilah yang dapat mendatangkan kedamaian, bukan hormat jenis lainnya. Selalu mengingat Tuhan yang penuh belas kasihan, perwujudan kebenaran, Tuhan yang sifat-Nya adalah kasih, itulah harga diri yang sesungguhnya. Untuk memperoleh ini, engkau harus mengesampingkan kehormatan yang diberikan oleh dunia pada kekayaan dan kedudukan, sebagai

hal yang tidak berharga; engkau harus mengabaikan pujian dan celaan, cemoohan dan sanjungan yang menjilat. Engkau harus melakukan latihan rohani dengan kepercayaan penuh pada kebenaran dan pada Tuhan. Itulah kedamaian sejati, kedamaian murni, dan kedamaian yang abadi.

Tiada kedudukan yang lebih tinggi daripada Tuhan, tiada pengejawantahan-Nya yang lebih tinggi daripada kebenaran, tiada keindahan-Nya yang melebihi kedamaian, tidak ada, bahkan di dalam empat belas loka dan dalam seluruh ciptaan, baik pada masa lalu, sekarang, dan selama-lamanya. Ini adalah kenyataan yang sebenarnya dan Aku mengulanginya. Kebenaran yang terselubung dalam kegelapan maya akan tetap bersinar cemerlang. Betapa pun gigihnya engkau mengurungnya dalam kekelaman, seri cahayanya tidak dapat dipadamkan. Kebenaran tidak pernah sirna. Ketidakbenaran tidak akan dapat bertahan hidup. Kalian semua harus mempunyai keyakinan yang teguh mengenai hal ini.

Dalam hal apa manusia dapat berkata, ini permanen? Ya, bagaimana ia dapat mempercayai bahwa ada sesuatu yang tidak berubah? Sejak lahir ia melihat segala sesuatu di sekitarnya berubah; ia sendiri mengalami berbagai perubahan (lahir batin), suasana tempat ia tumbuh dan dibesarkan terus menerus mengalami perubahan. Bila ia tumbuh menjadi dewasa dalam lingkungan yang tidak langgeng, bagaimana manusia dapat percaya bahwa ada sesuatu yang kekal? Setelah mengamati semua perubahan ini, kita dapat

menyatakan tanpa khawatir disangkal bahwa dunia ini tidak nyata. Karena jika dunia ini nyata bagaimana ia dapat mengalami perubahan? Segala sesuatu yang mengalami perubahan itu tidak nyata, hanya kenyataan sejatilah yang tidak berubah. Tuhan sajalah yang stabil dan kekal. Hanya Tuhanlah yang nyata, Tuhan sajalah abadi. Diri sejati adalah perwujudan Tuhan, ia adalah kekuatan Tuhan.

Hanya manusialah yang memiliki kemampuan dan hak untuk mewujudkan kekuasaan itu, untuk memperoleh kekuasaan Tuhan. Tragisnya, setelah mencapai kelahiran sebagai manusia pun sebagian besar orang tidak menyadari kenyataan diri yang abadi itu. Mereka bahkan tidak berusaha memahaminya. Jika kesempatan ini disia-siakan, kapan mereka dapat mengusahakannya lagi?

Ah, mereka bahkan tidak mengindahkan tujuan kedatangannya di dunia! Apakah mereka lahir hanya untuk hidup seperti margasatwa, atau seperti burung, atau serangga ... hanya makan, berkelana, tidur, dan mencari kenikmatan? Jika jawabannya *tidak*, lalu untuk apa? Dapatkah kita berkata bahwa manusia hanyalah salah satu hewan, seperti binatang lainnya? Manusia mempunyai tiga kemampuan yang tidak dimiliki binatang, yaitu: daya penalaran, kemampuan meninggalkan (segala keinginan dan ketagihan); serta kemampuan menentukan yang benar dan yang salah. Ini adalah kemampuan khusus dalam diri manusia, tetapi apa gunanya semua itu jika tidak diterapkan dalam perbuatan yang nyata? Jika kemampuan itu



digunakan maka sebutan manusia tepat baginya, jika tidak, ia harus disebut binatang.

Ketiga kemampuan yang telah disebutkan tadi harus diterapkan tidak hanya dalam masalah duniawi, tetapi juga dalam mencari kebenaran terakhir. Sesungguhnya jika *viveka*, penyangkalan diri, dan penyelidikan batin diterapkan pada waktu mengarang suka duka kehidupan, pada suatu saat akan timbullah keyakinan bahwa semua ini tidak nyata, bahwa semua ini tidak mempunyai landasan kebenaran. Bila kesadaran ini timbul, pastilah manusia menempuh jalan spiritual dan melakukan latihan rohani. Kemudian ia akan melakukan penyelidikan batin yang membawanya menuju kebenaran. Inilah tugas yang harus dilaksanakan manusia.



## **PENYELIDIKAN BATIN MERUPAKAN TANDA VIVEKA**

Jika saja setiap orang mengajukan pertanyaan ini, “Siapakah kami? Dari mana kami datang? Kemana kami akan pergi? Berapa lama kami akan berada di sini?”, maka kebenaran akan dapat dipahami dengan mudah. Pertanyaan-pertanyaan itu merupakan tanda kemampuan pertimbangan atau *viveka*. Jika dengan kemampuan *viveka* ini, kesadaran akan kesementaraan dunia berakar dalam pada pikiran manusia, secara

otomatis segala kelekatan akan berakhir. Ini merupakan tahap ketidakterikatan atau *vairāgya*. Manusia akan bertanya, apa faedahnya jika aku terperangkap dalam dunia yang tidak nyata ini? (Alam dunia) ini tidak benar, menyesatkan, demikian ia berkata pada dirinya sendiri, kemudian mengalihkan usahanya ke kerajaan Tuhan, *Satyaloka* 'alam kebenaran'. Itulah keputusan yang tepat, kebijaksanaan.

Melalui *viveka* dan ketidakterikatanlah manusia memahami siapa ia sebenarnya. Tanpa kedua hal itu, pemahaman tersebut tidak mungkin. Hanya manusialah yang telah diberkati Tuhan dengan kedua kemampuan ini agar ia dapat menggunakannya untuk memperoleh kesadaran diri sejati. Karena itu, manusia sungguh amat beruntung. Tetapi sayangnya ia telah melupakan tugas yang merupakan tujuan kelahirannya di dunia. Ia mengabaikan pertanyaan, dari mana asal kedatangannya. Ia menutup mata, tidak melihat di mana ia berada sekarang. Ia telah menyimpangkan kecerdasannya untuk mencari hiburan serta kenikmatan, dan menghambur-hamburkan segenap kekuatannya secara sia-sia. Alangkah tragisnya! Jika dalam kelahiran sebagai manusia yang sangat menguntungkan ini engkau tidak mencari ketuhanan,

kapan lagi engkau dapat berhasil?

Jika hari ini kausia-siakan,

apakah hari esok akan menolongmu?

Jika engkau telah memahami sifat dirimu yang sejati, yang lain semuanya akan kaupahami dengan

mudah. Setelah itu engkau akan tahu dari mana engkau datang, di mana engkau berada sekarang, ke mana engkau pergi, dan berapa lama engkau akan berada di sini (di dunia).

Keempat hal ini tergantung satu pada yang lain. Jika engkau dapat memahami satu, semua yang lain akan kauketahui, tetapi tidak ada satu pun yang dapat diabaikan. Misalnya saja, engkau menulis surat kepada seseorang. Apa pun juga isi surat itu, jika kaumasukkan dalam amplop (tanpa alamat) dan kauposkan, siapa yang akan menerimanya? Surat itu tidak dapat disampaikan kepada siapa pun. Apakah akan kembali kepadamu? Tidak juga. Akhirnya surat itu tidak sampai dan juga tidak kembali. Sebaliknya, jika pada amplop itu kautuliskan alamat orang yang dituju dan alamatmu sendiri sebagai si pengirim, engkau bahkan dapat menduga kapan surat itu akan sampai, bukan? Demikian pula, apa yang kaulakukan dengan suratmu, yakni hidupmu? Kepada siapa hidupmu kautujukan? Di mana engkau menulisnya? Siapa yang akan menerimanya dan kapan sampainya? Jika engkau mengabaikan pertanyaan-pertanyaan ini dan membiarkan waktu berlalu sementara engkau hanya mencemaskan urusan-urusanmu sendiri (yang bersifat duniawi), bagaimana engkau berharap dapat mengetahui kenyataan dirimu yang sejati?

Pertama, engkau harus mengetahui alamat lengkapmu sendiri. Siapakah engkau? Diri sejati atau Tuhan. Dari mana engkau datang? Dari Tuhan. Kemana engkau pergi? Menuju Tuhan. Berapa lama engkau

akan berada di sini? Hingga engkau manunggal dengan Tuhan. Di manakah engkau sekarang? Dalam dunia yang tidak nyata, yang senantiasa berganti. Dalam wujud apa? Sebagai yang bukan diri sejati (*Anātma*). Apa yang kaulakukan? Tugas-tugas yang fana. Karena itu, mulai sekarang, apa yang harus kaulakukan? Buanglah ketiga hal ini (yang bukan kenyataan sejati, bukan diri sejati, dan tugas-tugas yang fana) serta usahakan ketiga hal lainnya, yaitu: memasuki yang kekal, sibuklah mencari yang tidak berubah, dan nikmatilah kebahagiaan Tuhan. Pencarian ini harus merupakan usaha utama manusia, tujuannya yang abadi, petualangannya yang paling hebat di dunia ini. Semua tugas lain menjemukan dan tolol; mereka tampak gemerlapan sekejap, lalu lenyap. Engkau akan menyadari kebenaran ini bila engkau memalingkan diri dari hal-hal yang tidak berguna itu dan mengamati secara bijaksana.

Ada cerita singkat yang melukiskan hal ini. Sekali peristiwa, ada seorang raja yang telah mengalihkan segala tanggung jawab pemerintahan kepada menteri-menterinya dan ia melewatkan waktunya untuk bersenang-senang. Raja itu tidak pernah khawatir mengenai apa pun, baik masalah penting maupun remeh. Ia mempunyai pengiring pribadi yang selalu mendampingi, kira-kira seperti pengawal. Orang itu sangat bijaksana karena ia tidak pernah melakukan apa pun tanpa mempertimbangkannya dalam-dalam bagaimana, mengapa, dan untuk apa hal itu dilakukan. Raja menganggap segala pertimbangan ini sebagai kedunguan saja dan orang itu dijulukinya

*avivekaśikāmaṇi* 'mahkota kebodohan'. Ia bahkan bertindak lebih jauh dengan memerintahkan agar julukan itu diukirkan pada lempeng emas kemudian pengiring itu dipaksa memasangnya di dahinya agar terlihat oleh semua orang! Karena hal ini, banyak orang di istana yang salah duga dan mengira orang itu benar-benar bodoh, mereka tidak mengindahkan perkataannya.

Sementara itu raja jatuh sakit dan berada di pembaringan. Utusan dikirim ke segala pelosok kerajaan untuk mencari dokter yang dapat menyembuhkannya. Mereka pergi ke mana-mana mencari obat dan dokter. Ratusan orang sibuk di sekeliling pasien ningrat ini, tetapi segala usaha gagal; dari hari ke hari penyakitnya semakin parah. Raja berada di ambang maut.

Raja itu merasa bahwa ajalnya sudah dekat, maka ia tergesa-gesa membuat wasiat dan berbicara dengan semua yang ingin ditemuinya. Selama itu ia tenggelam dalam kesedihan. Ia tidak memikirkan Tuhan atau kekuatan kebajikan. Ia sangat takut menghadapi kematian dan tidak dapat berpikir mengenai hal lain.

Suatu kali dipanggilnya '*Mahkota Kebodohan*' ke samping tempat tidurnya lalu berbisik lemah di telinganya, "Aku akan segera pergi, sahabatku!" Si Bodoh bertanya tanpa ragu, "Pergi? Tuan demikian lemah dan tidak kuat berjalan walau hanya beberapa langkah. Saya akan memesan pelangkin, tolong tunggu dulu sampai pelangkinnya siap." "Tidak ada pelangkin yang dapat membawaku ke sana", kata Raja. "Kalau begitu saya akan memesan kereta," si Bodoh memohon.

“Kereta pun tidak ada gunanya,” jawab Raja. “Kalau begitu, pastilah perjalanan itu hanya dapat ditempuh dengan kuda,” keluh pengiring itu, yang tampaknya ingin sekali menolong tuannya dan hendak membantu memudahkan perjalanannya. Raja berkata bahwa kuda pun tidak dapat masuk ke tempat itu. Si Bodoh kehabisan akal. Tiba-tiba ia mendapat ide, “Mari Tuan, akan saya gendong Tuan ke sana.” Raja menjadi sedih; katanya, “Sahabatku terkasih, manusia harus pergi seorang diri ke tempat itu bila saatnya tiba. Tidak ada teman yang dapat menyertainya.” Si Bodoh menjadi sangat bingung. Ia berkata kepada Raja, “Alangkah anehnya. Tuan berkata bahwa pelangkin tidak dapat mencapai tempat itu, bahwa kereta maupun kuda tidak dapat pergi ke situ, dan tidak seorang pun dapat ikut menyertai Tuan. Setidak-tidaknya dapatkah Tuan memberitahu saya di manakah tempat itu?” Raja menjawab, “Saya tidak tahu”.

Segera si Bodoh menanggalkan lempengan emas yang berukir gelar Mahkota Kebodohan dan mengikatkannya di dahi Raja sambil berkata, “Baginda, Tuan tahu demikian banyak tentang tempat itu, bahkan mengenai apa saja yang tidak dapat pergi ke sana, tetapi Tuan tidak tahu di mana letaknya, walau Tuan akan segera pergi ke sana. Oh, Tuan lebih cocok mendapat gelar ini.” Raja merasa sangat malu, “Aduh, sayang sekali,” demikian ia berkata pada dirinya sendiri. “Selama bertahun-tahun aku menyia-nyiakan hidupku untuk makan, tidur, dan mencari kesenangan. Aku tidak pernah berminat menyelidiki siapakah aku

sebenarnya, dari mana aku datang, apa yang sekarang kulakukan, ke mana aku akan pergi, dan mengapa aku datang (lahir). Jangka waktu amat berharga yang dianugerahkan kepadaku sudah hampir berakhir. Aku tidak punya waktu lagi untuk melakukan semua penyelidikan batin itu. Malaikat maut sudah mengetuk pintu, anak-anakku menangis, rakyatku sangat cemas. Dalam keadaan semacam ini, bagaimana aku dapat melakukan penyelidikan batin? Dapatkah gagasan yang tidak pernah kupikirkan sepanjang hidupku, tiba-tiba sekarang timbul pada saat akhir hayatku? Ini mustahil. Ya, aku lebih pantas mendapat gelar Mahkota Kebodohan daripada siapa pun juga karena telah kusia-siakan hidupku untuk mencari hal-hal yang tidak berguna tanpa pernah memikirkan kenyataan yang sejati.”

Raja lalu membuat pengumuman sebagai berikut. “Penyelidikan batin merupakan cara yang terbaik untuk mengetahui *kebenaran*. Penyelidikan batin ini harus ditujukan untuk memisahkan yang benar dari yang tidak benar, yang kekal dari yang sementara. Orang-orang harus sampai pada kesimpulan bahwa *Tuhan merupakan satu-satunya kenyataan yang kekal*. Setiap orang harus melakukan penyelidikan batin dan tidak hanya memahami Tuhan secara intelektual, tetapi juga harus memperoleh rahmat Tuhan dengan menempuh hidup yang suci.” Setelah mengumumkan amanat ini kepada rakyatnya, raja itu menghembuskan napas terakhir.

Perhatikan betapa raja tersebut dibutakan oleh kekuasaan dan kesenangan materiel sehingga ia menyalahgunakan tenaga dan kekuatannya untuk (kesenangan) duniawi, menjauh dari Tuhan, dan mengakhiri hidupnya dalam penderitaan yang tidak terhingga.



## **HANYA PENYELIDIKAN BATINLAH YANG AKAN MENGUNGKAPKAN KEBENARAN**

Setiap peminat kehidupan rohani harus mengikuti jalan penyelidikan batin. Hanya dengan demikianlah (dalam dirinya) akan timbul dan berkembang keyakinan bahwa alam (dunia) dan segala pengetahuan yang berhubungan dengan itu sebenarnya tidak nyata. Hanya setelah itulah pengetahuan akan diberi nilai yang relatif, tidak mutlak. Tentu saja pengetahuan dan pengalaman semacam itu perlu untuk kehidupan rutin sehari-hari. Meskipun demikian, jangan keliru menganggapnya sebagai pengetahuan tertinggi, sebagai kebenaran abadi yang tidak berubah. Kesalahan semacam itu, jika dilakukan, akan menyebabkan keresahan pikiran dan perasaan. Keresahan ini menimbulkan kesusahan dan kecemasan yang melenyapkan kedamaian batin.

Jika engkau menginginkan kedamaian batin dan ketenangan, dasar utamanya yaitu engkau harus



menyadari bahwa alam raya dan segala ciptaan ini bersifat sementara, lalu sibukkan dirimu merenungkan Tuhan yang tidak berubah dengan tiada putusnya.

Karena itu, jangan terbelenggu pada kelekatan yang bersifat mementingkan diri sendiri. Lakukan tugas dan kewajibanmu, tetapi jangan biarkan dirimu menjadi riang gembira bila sukses atau sedih bila gagal. Bersedialah meninggalkan apa saja yang merusak atau membahayakan (hidup rohanimu). Kemudian melalui *viveka* engkau akan mencapai kemenangan! Ini adalah pernyataan agung yang mengungkapkan kebenaran tertinggi dan kemuliaan Tuhan.

Jika kedua jalan : *jñāna* dan bakti diperbandingkan, dapat dikatakan bahwa karunia Tuhan bisa diperoleh dengan lebih mudah melalui bakti daripada melalui jalan lain. Dalam *sāadhanā bhakti* engkau perlu memahami kenyataan sejati dan makna batiniahnya, sepenuhnya, dan secara jelas. Untuk ini, dunia objektif itu sendiri merupakan bukti (keberadaannya) dan sanggahan (yang menyangkalnya). Dunia objektif atau alam fisik ini merupakan tempat manusia berusaha dan merupakan sarana (untuk memahami kenyataan sejati itu). Untuk mengetahui hal ini, engkau harus melakukan penyelidikan rohani; penyelidikan semacam itu akan mendatangkan kedamaian batin yang tidak tergoyahkan. Hanya penyelidikan rohanilah yang akan mengungkapkan kebenaran di balik seluruh alam kebendaan ini. Engkau mengalami bukan, jika engkau melakukan suatu tugas dengan saksama

selama beberapa waktu, memperbaiki kesalahan yang kautemukan, menghindari kekeliruan yang sama sementara terus melakukan pekerjaan itu, akhirnya engkau mencapai sukses lebih daripada yang kauharapkan. Yang diperlukan hanyalah hasrat yang tak kunjung padam untuk mencapai kemenangan. Keinginan yang kuat itu akan membuat engkau mencari cara-cara untuk mencapainya, untuk mengembangkan kesungguhan dan ketelitian dalam usaha mengejar tujuan tersebut, dan untuk meraih sukses. Hasratmu harus dikuatkan dengan kemauan, dan kemauan (harus dilengkapi) dengan usaha.

Ambillah contoh seseorang yang ingin menjadi lebih tegap. Jika hasratnya kuat, pertama-tama ia akan mempelajari cara-cara untuk mencapai tujuannya: latihan jasmani, diet, disiplin, dan sebagainya. Kemudian, bila ia menerapkan hal-hal tersebut, kehendaknya akan diubah menjadi kemantapan usaha. Tetapi ada suatu hal penting yang harus kauperhatikan. Ada orang-orang yang berkata bahwa (untuk mencapai kemajuan rohani) engkau tidak boleh mempunyai keinginan atau kemauan. Tidak demikian halnya. Lebih baik mempunyai satu keinginan, satu saja, dan semua (keinginan) lainnya dikesampingkan. Orang yang dengan teguh dan mantap melakukan usaha untuk mewujudkan satu keinginan itu bahkan lebih unggul. Dengan demikian ia dapat memperoleh manfaat tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi kebaikan dunia. Biarlah hasrat, kemauan, dan usahamu diarah-

kan untuk kebaikanmu. Jangan kausimpangkan hal itu untuk memperoleh kesenangan duniawi karena akan merugikan dirimu sendiri dan menghancurkan kedamaian batinmu.

Manusia merupakan onggokan dorongan dan keinginan. Bila ia mengumbar kedua hal ini, ia mengurangi sifat ketuhanan yang merupakan pembawaannya dan memudahkan kedamaian batinnya. Dorongan dapat diibaratkan dengan bahan bakar dan keinginan merupakan apinya. Api itu hanya dapat dipadamkan bila bahan bakarnya kausingkirkan. Padamnya api itu merupakan tercapainya kedamaian batin.



## **MENYELAMLAH DALAM-DALAM DI LAUTAN YANG TIADA BERTEPEI**

Menyelamlah dalam-dalam di lautan kedamaian. Engkau akan mendapatkan mutiara yang tidak ternilai yaitu kebahagiaan *ātma*. Manusia yang menggunakan kesempatan itu akan menjadi pengejawantahan kedamaian yang suci dan cemerlang. Itulah sebabnya *Veda* menyatakan bahwa manusia adalah perwujudan kedamaian. Karena itu, janganlah kauperdayakan dirimu sendiri dengan membayangkan bahwa engkau merupakan pusat keresahan dan ketidakbenaran. Ketahuilah bahwa engkau adalah pengejawantahan

kedamaian, kasih adalah darah yang mengalir dalam nadimu, dan sifatmu yang sesungguhnya adalah kegembiraan. Sadari dan wujudkan hal ini dengan pengalaman dan penghayatan.

Tanpa kedamaian batin, tidak mungkinlah engkau melihat kebenaran. Sebagaimana sinar matahari diperlukan agar bunga dapat mekar dan buah menjadi ranum, demikian pula cahaya kedamaian diperlukan agar manusia dapat berkembang sepenuhnya. Bila engkau memiliki kedamaian batin, engkau dapat menjadi matang dan menyadari kesunyataan, yaitu Tuhan Yang Maha Mutlak, kekal, dan penuh kebahagiaan.

Tuhan Yang Mahabesar bagaikan samudra yang tiada tepi dan dasarnya. Samudra itu merupakan landasan bagi gelombang yang selalu menggelora, merupakan bukti dan hasil kekuatannya. Ombak timbul dari lautan, menggelora dari situ, jatuh kembali ke dalamnya, dan lebur di dalamnya. Walau kekuatan samudra tampak jelas dalam gejolak naik turun gelombangnya, lautan itu tetap stabil dan mantap. Tetapi dunia lebih memperhatikan hal-hal yang sementara serta berubah-ubah dan beranggapan bahwa gelombang itu penting sekali. Demikian pula peminat kehidupan rohani lebih memikirkan usaha untuk mencapai hal-hal yang sementara dan dapat berubah. Ia tidak berusaha mencapai penghayatan tidak berubah dari prinsip yang mendasarinya yaitu Brahman, Tuhan Yang Mahamutlak. Semua keinginan

indra, semua dorongan, bangkit dengan kekuatan yang tidak tertahan bagaikan gelombang lautan yang menderu dengan dahsyatnya, lalu surut ke dalam air, mereka tidak memberi ketentraman batin. Jalan yang bijaksana yaitu lupakan gelombang ini dan arahkan perhatianmu pada lautan di bawahnya yang tetap tidak berubah. Hanya dengan demikianlah engkau akan memperoleh kedamaian, berenang-renang dengan bahagia di air yang dalam dan tenang.

Mengapa penghuni lautan yang dalam demikian bahagia? Karena mereka dikelilingi oleh air, di atas, di bawah, dan di segala penjuru. Mereka tidak dapat hidup sedetik pun di luarnya. Bila karena suatu sebab mereka terlempar keluar dari situ, mereka akan berjuang mati-matian untuk kembali ke air lagi karena bencana itu akan mendatangkan maut baginya. Demikian pula bila manusia tenggelam dalam kedamaian, ia akan mengalami kegembiraan dan keriangannya keadaan itu dalam segala hal. Manusia yang telah mengecap kegembiraan dan keriangannya itu tidak akan dapat menahan keadaan *asānti* 'tiadanya damai, keresahan, dan kekacauan' sedetik pun. Ia tidak akan pernah meninggalkan keadaan damai itu. Jika karena suatu keadaan ia terpaksa masuk dalam keadaan *asānti*, ia akan berjuang mati-matian dan berusaha secara nekat untuk memperoleh kembali kedamaian itu, walau mungkin ia menemui ajal dalam usaha tersebut. Tetapi, mengapa orang semacam itu dapat terlempar ke pantai *asānti* dan mempertaruhkan hidupnya dalam

usaha melepaskan diri serta kembali lagi menuju kedamaian? Ia dapat selalu berada dalam keadaan bahagia, tenggelam dalam lautan kedamaian, bukan?

Janganlah mengapung di atas gelombang dorongan dan pamrih, kecenderungan, keinginan, dan hawa nafsu. Menyelamlah lebih dalam dan cobalah bersukaria di tingkat yang lebih tenang. Inilah tugas yang paling mendesak. Setelah itu, bagimu tiada lagi bahaya terlempar keluar dari lautan dan jatuh di pantai yang kering.

Hanya kedamaian yang murni dan suci semacam ini akan melenyapkan dinding yang kini memisahkan manusia yang satu dari manusia yang lain. Kedamaian suci ini akan mengubah semua kebencian yang tidak masuk akal, kesalahpahaman, kemuakan, dan prasangka yang menyelubungi tingkah laku manusia. Kedamaian merupakan manifestasi kekuatan kasih yang agung. Semua yang berada di bawah kekuasaannya akan diberkati dengan kemampuan luar biasa untuk berbuat kebaikan. Kedamaian dapat membuat Tuhan berada dalam jangkauan manusia dan manusia dalam jangkauan Tuhan.

Latihan rohani tidak dapat memberikan kekuatan yang lebih tinggi dari ini. Kedamaian merupakan rahasia prinsip kehidupan dalam ciptaan. Ia merupakan perwujudan tertinggi dari kemuliaan *ātma*. Dalam tangan *bhakta*, kedamaian menjadi tongkat wasiat yang dapat digunakannya untuk menguasai dunia. Di samping itu, kedamaian juga memberi kepuasan yang terbesar.



## **PENGUNDURAN DIRI DARI KEDUNIAWIAN DAN PENGABDIAN TANPA PAMRIH MEMBERI HASIL YANG SAMA**

Kedamaian batin tidak berarti tanpa kegiatan, hanya hidup malas dan duduk-duduk saja. Engkau tidak boleh melewatkan waktumu hanya untuk makan dan tidur sambil berkata dalam hati bahwa Tuhan akan menolong bila kaubutuhkan. Engkau harus bangkit dan bekerja. Tuhan menolong mereka yang menolong dirinya sendiri, dan Beliau tidak akan menolong lainnya (yang hanya berpangku tangan, keterangan penerjemah). Ambillah pelajaran dari riwayat hidup Prahlāda bahwa kasihmu harus kauarahkan hanya kepada Tuhan. Pelajarilah pula cara pelaksanaannya. Lakukan pekerjaan yang merupakan kewajiban hidupmu dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya. Tinggalkan segala sesuatu yang bukan merupakan pelayanan kepada Tuhan. Ikutilah jejak Prahlāda. Dengan karunia Tuhan, engkau akan memperoleh kegembiraan kedamaian, getaran hati dalam penghayatan kesempurnaan, dan kebahagiaan kehidupan abadi.

Engkau harus bekerja agar waktu tidak berlalu secara lambat dan menjadi beban. Bekerja merupakan misi manusia. Tanpa melakukan hal ini, manusia

akan tersesat dalam kegelapan kekaburan batin dan dilanda oleh *tāmasika*. Kekaburan batin akan melipatgandakan keraguannya. Ini harus dipenggal dengan pedang *jñāna*.

Sekali peristiwa, ketika topik mistik semacam itu diajarkan kepada Arjuna, ia merasa bingung dan bertanya kepada Krishna, "Suatu kali Swami berkata bahwa kita harus meninggalkan segala karma, pada kesempatan lain Swami berkata bahwa kita harus melakukan *karma yoga*. Mohon beritahukan kepada saya, manakah yang terbaik di antara kedua jalan tersebut?" Krishna menjawabnya sebagai berikut, "*Sannyāsa* dan *karma yoga*, keduanya akan membawamu ke tujuan yang sama, yaitu kebebasan, oh Arjuna. Tetapi ketahuilah hal ini: bekerja memberikan lebih banyak kegembiraan daripada tidak bekerja. *Sannyāsa* 'hidup kerahiban' dan kerja tidaklah bertentangan, kedua hal itu saling tergantung dan saling melengkapi. Bila manusia berhenti bekerja, ia akan merosot. Ia tidak akan maju tanpa latihan yang diperoleh dari kegiatan pekerjaannya. *Sannyāsi* sejati adalah orang yang tidak menginginkan apa pun atau membenci siapa pun. Kata *sannyāsa* dapat digunakan untuk pekerjaan yang dilakukan tanpa mengindahkan keberhasilan atau kegagalan, untung rugi, kehormatan atau keaiban, untuk setiap kegiatan yang dilakukan sebagai persembahan kepada Tuhan. Sekadar tidak bekerja seperti yang dinyatakan oleh (orang-orang yang mengenakan) jubah oranye dan mencukur gundul rambutnya, sama



sekali tidak dapat disebut *sannyāsa*. Hanya orang yang tidak terpengaruh oleh keadaan-keadaan yang bertentangan seperti suka, duka, baik, dan buruk, layak disebut *sannyāsi*. Karena itu, daripada berhenti bekerja, lebih baik bekerja tanpa mengharapkan hasil atau pahalanya; ini akan memberimu kegembiraan yang lebih besar. Itulah jalan (kerohanian) yang terbaik. Karena itu, kedua jalan ini: *sannyāsa* 'pengunduran' diri dari keduniawian' dan *karma yoga* 'melakukan pengabdian' tanpa pamrih dan tanpa ego', memberikan hasil yang sama. Dalam *karma yoga* maupun dalam pengunduran diri engkau akan memperoleh kebahagiaan jiwa."

*Sannyāsa* tanpa diiringi oleh *karma yoga* akan membawa kesedihan. Karena, bagaimana manusia dapat melepaskan diri dari karma? Betapa pun besarnya keinginanmu untuk menghindari karma, bukankah engkau masih perlu melakukan meditasi, japa, dan merenungkan Tuhan? Kegiatan itu pun merupakan karma. Bila ini dihentikan, tidak ada lagi kegembiraan dalam hidup manusia. Setiap orang harus melakukan sejumlah karma, apa pun juga bentuk pekerjaannya. Orang yang melakukan *karma yoga* 'kegiatan tanpa pamrih' tanpa merasa dirinya sebagai pelaku (tanpa ego) dan di samping itu juga mengikuti disiplin diam, akan dapat mencapai kesadaran diri sejati dalam waktu yang singkat. Karma tidak akan melekat pada orang semacam itu. Mereka menganggap karma itu seperti bernapas (wajar dan otomatis). Sebagaimana hidup tidak mungkin

berlangsung tanpa karma bernapas, demikian pula bagi peminat kehidupan rohani tidak mungkin ada kemajuan tanpa melakukan pengabdian tanpa pamrih. Engkau hanya akan mengalami *aśānti* 'tiadanya kedamaian' bila engkau menginginkan hasil kegiatanmu. Jika engkau memperoleh kegembiraan dari kegiatan pelayanan atau pengabdianmu tanpa memikirkan hasilnya sama sekali maka engkau akan memperoleh *praśānti* 'kedamaian yang tiada terbatas'. Tidak seorang pun memikirkan hasil dan manfaat karma bernapas bukan? Demikian pula seharusnya dengan segala karma lainnya, janganlah engkau mencemaskan hasilnya. Itu akan memberimu kedamaian sejati.



## **PENTINGNYA KEDAMAIAAN BATIN**

Banyak sekali gagasan yang terbentuk dalam pikiran manusia dan mereka melantur ke segala penjuru. Beberapa di antaranya saling mendukung dan beberapa saling menghancurkan. Gagasan-gagasan ini tidak boleh dibiarkan melantur secara bebas, semuanya harus disalurkan dan ditertibkan untuk suatu tujuan yang luhur. Hanya dengan demikianlah engkau dapat menetap dalam kedamaian batin. Engkau harus memiliki keterampilan agar dapat melakukan penyaluran ini. Bukan sekadar keterampilan dalam menggunakan

benda-benda duniawi, tetapi lebih dalam pengendalian dan penguasaan kemampuan-kemampuan mentalmu. Ini penting sekali agar (kekuatan) *ātma* dapat tampil dan berkembang (dalam dirimu). Supaya dapat memahami kemampuan pikiranmu, engkau memerlukan bimbingan orang-orang lebih tua yang berpengalaman dalam menempuh kehidupan rohani atau dalam menyalurkan gejolak pikiran dan perasaannya ke jalan yang luhur. Engkau harus dengan cerdas memusatkan seluruh pikiran dan kegiatanmu ke suatu tujuan tertentu. Jika tidak demikian, engkau hanya akan membangun istana khayal di awang-awang dan berkelana di dalamnya. Bahkan indramu akan mengikuti jalan yang bertentangan dan mengalihkan perhatianmu sedemikian rupa sehingga engkau tidak dapat dengan mudah menentukan tindakan yang benar. Indra membuat engkau merasa bahwa jalan merekalah yang terbaik. Apa pun kesulitannya, betapa pun serius krisisnya, engkau harus selalu berjuang untuk mengarahkan kembali indra dan citramu kepada hal-hal dan keinginan yang membawamu menuju ke ideal. Itulah tanda kecerdasan yang sesungguhnya, itulah jalan menuju kedamaian sejati.

Kodratan manusia membuat setiap orang mempunyai kemampuan *viveka*. Kemampuan ini diperlukan dalam perjuangannya untuk mencapai ideal yang dicita-citakan. Jangan biarkan kelalaian menghambat atau merintangikan jalanmu. Kedamaian batin yang dilandaskan pada *jñāna* hanya dapat timbul dari pengalaman dan penghayatan yang sesungguhnya. Tujuan akhir setiap

kegiatan adalah *jñāna* dan akibat setiap kegiatan seharusnya adalah *jñāna*. Kemajuan setiap manusia dicapai melalui kegiatan yang dilakukan dengan *viveka*.

Sebagai contoh, walaupun ada orang yang dikaruniai Tuhan dengan segala sarana transpor yang nyaman: mobil, pesawat terbang, dan sebagainya, demi kesehatannya ia tetap harus berjalan kaki! Demikian pula demi kesehatan mentalmu! Jika tidak, kelemahan mental tidak dapat disembuhkan.

Agar dapat mencapai hal ini, engkau memerlukan pergaulan dengan orang yang berpengalaman, dan orang-orang yang merupakan pendukung utama kehidupan yang baik. Hanya dengan demikianlah ketenangan dan kedamaian akan menetap dalam kepribadianmu.



## CAHAYA SEGALA CAHAYA

Di dunia ciptaan Tuhan ini, kebijaksanaan terselubung dalam kekaburan batin, *jñāna* terselubung dalam *ajñāna*. Sepanjang waktu hal itu tidak dapat dihindarkan. Selama pelita menyala, akan ada bayangan di bawahnya; demikian pula bila api ilusi menyala, bayangan kekaburan batin tidak dapat dielakkan. Bila kekaburan batin yang menyelubungi diri sejati dihancurkan dengan pengetahuan (kesunyataan), segala sesuatu akan menjadi terang seperti pada waktu

matahari terbit dan akan timbul kedamaian sebagai hasilnya.

Agar dapat memperoleh hasil ini, engkau harus berusaha memenuhi persyaratan yang diperlukan. Lingkungan membuat pikiran menyesuaikan diri dan menjadi baik atau jahat. Karena itu, manusia harus menciptakan sendiri lingkungan yang dibutuhkannya. Para tokoh pembaharu dewasa ini tidak berminat mengubah karakter manusia. Mereka berusaha mengadakan penyamarataan dalam bidang ekonomi, dalam kehidupan lahiriah. Tetapi hal ini hanya akan langgeng bila sifat-sifat karakter manusia dibina berdasarkan pengertian akan kesamaan yang sejati (yaitu kesamaan *ātma*, keterangan penerjemah). Bila sifat kesamaan batin ini tidak dikembangkan, usaha pemerataan secara ekonomi tidak dapat dipertahankan kelangsungannya walaupun segala sesuatu sudah dibagi sama rata. Karena itu, perlulah merombak karakter dengan pengetahuan mengenai diri sejati. Hanya inilah yang akan membawa hasil, yaitu ketenangan dan kedamaian

Karena itu, pertama-tama pembinaan fisik, mental, dan spiritual harus diarahkan untuk memperbaiki karakter. Seiring dengan perbaikan itu dan sejauh hal tersebut tercapai, standar kehidupan ekonomi pun dapat ditingkatkan. Pertama manusia harus dilatih dalam cara-cara untuk memperoleh kedamaian dan kebahagiaan. Hal ini tidak tergantung pada dunia luar, dunia lahiriah, atau dunia objektif yang kasat mata. Karena itu, tidak ada gunanya

engkau mengkhawatirkan atau memperdebatkan hal ini. Engkau harus berlindung dalam *ātma* dan dalam merenungkan sifat-sifat *ātma*, atau dengan kata lain, engkau harus berlindung dalam diri sejati. Seluruh dunia yang objektif ini merupakan pantulan kemuliaan Tuhan. Tubuh tidak layak disamakan dengan *ātma* yang kekal. Tubuh itu hanya benda yang tidak mengandung daya, tidak lebih dari itu. Engkau bukanlah benda (yang biasanya) disebut dengan kata “Aku”. Engkau adalah Yang Esa, tiada duanya. Tubuhmu akan mengalami perubahan, tubuh itu bersifat sementara dan dapat binasa. Jadi, bagaimana mungkin tubuh itu merupakan *ātma*? Bukan. *Ātma* itu esa dan tunggal. *Ātma* tidak dapat berada berdampingan dengan eksistensi yang lain. Hanya bila setiap peminat kehidupan rohani, setiap orang, menyadari hal ini, maka pada waktu itulah kesamarataan, kedamaian, dan sukacita dapat ditegakkan di dunia.

Karena itu, renungkan kenyataan dirimu yang sejati. Kesampingkanlah segala hal yang kasat mata dan pusatkan perhatianmu pada *ātma* yang menyaksikan semua ini. Itu akan menerangi dan mengungkapkan kebenaran.

Sifat cahaya adalah menampakkan benda-benda yang diteranginya. Meskipun demikian, penerangan sejati hanya dapat dipancarkan oleh *ātma*. Matahari dan api hanya dapat menembusi kegelapan, mereka tidak melenyapkannya secara tuntas karena kegelapan dan sinar mereka saling bertentangan. Tetapi cahaya *ātma* sama sekali tidak mendapat perlawanan. Segala benda,

seluruh alam tergantung kepadanya. *Ātma* menerangi semuanya. Itulah sebabnya kitab suci menyatakan, “*Tam devā jyotiṣam jyotih,*” ‘para dewa menyambutnya dengan gembira sebagai cahaya segala cahaya’.

*Ātma* atau diri sejati tidak mempunyai wujud yang kasat mata seperti badan jasmani. Wujud *ātma* adalah *jñāna* ‘kebijaksanaan atau kesunyataan’. Tubuh manusia selalu berubah, tidak kekal. *Ātma* memancarkan sinarnya sama rata ke mana-mana dan menerangi segala sesuatu tanpa perbedaan. Kebahagiaan jiwa dan kesadaran mutlak adalah sifat-sifat *ātma*, karena itu secara otomatis *ātma* adalah *Brahman* ‘Tuhan Yang Mahamutlak’! Keyakinan ini merupakan hakikat *jñāna*.

Bila engkau melihat sebuah belanga, engkau dapat memahami dengan jelas bahwa benda itu adalah belanga, bukan? Jadi, mengapa kausamakan dirimu dengan tubuhmu? Mengapa kelekatan membuat engkau merasa bahwa tubuh itu adalah milikmu? Rasa kemilikan dan keakuan ini merupakan kekaburan batin. Pengetahuan sejati yang merupakan sifat *ātma*, tidak dapat dibinasakan. Kebodohan atau kekaburan batin yang merupakan sifat tubuh (akhirnya) akan binasa.

*Ātma* tidak berwujud, karena itu ia tidak terpengaruh oleh sifat *tāmasika*, *rājasika*, atau pun *sāttvika*. *Ātma* juga tidak terpengaruh oleh enam perubahan kehidupan (lahir, tumbuh, menjadi dewasa, menua atau mengalami kemunduran, mati, dan hancur) karena ia adalah eksistensi yang murni selamanya, selalu itu saja.

Dirimu yang sejati adalah tamu, berbeda dari tubuh yang dihuninya. Tubuh menjadi sasaran penyakit, mengalami pertumbuhan dan kemunduran. Diri yang sejati bebas dari segala perubahan. *Ātma* tidak mempunyai keinginan, dorongan, atau maksud. Ia mengatasi dan melampaui sifat-sifat *tāmasika*, *rājasika* dan *sāttvika*. *Prakṛti* ‘prinsip alam’ adalah pelakunya, tetapi *puruṣa* ‘jiwa’mu bagaikan bunga teratai yang terapung di permukaan air, tidak terpengaruh dan melekat.

Secara keliru manusia menyebut tubuhnya dengan sebutan “aku” (*aham*). Bagaimana mungkin hal yang dilihat (yaitu tubuh) dapat merupakan saksi yang melihat (yaitu *ātma*) yang kekal? Bila manusia melakukan kesalahan ini, ia tidak akan memiliki kedamaian dan kegembiraan. Hanya bila kebenaran ini diketahui dan dihayati maka manusia akan memperoleh kedamaian sejati.



## DELAPAN TAHAP JALAN KEROHANIAN

Tidak seperti dunia objektif yang kasat mata ini, *ātma* (yang tidak terlihat) harus disadari dan dihayati. Ini hanya mungkin bila engkau memiliki kemampuan *viveka* sehingga dapat membebaskan diri dari belenggu *prakṛti* ‘alam ciptaan’. Kemudian engkau akan dapat membebaskan diri dari kekaburan batin yang



membuat manusia mengira bahwa dunia yang kasat mata ini nyata. *Viveka* semacam itu harus diperoleh dengan mengikuti *aṣṭāṅga* 'jalan kerohanian delapan tahap' karena latihan rohani tersebut membersihkan kekaburan batin yang menggelapkan budi manusia. Kemudian budi menjadi murni, tajam, dan terarah kepada *ātma*. Kenyataan *ātma* berada di luar jangkauan pengertian orang-orang yang masih berada dalam kekaburan batin. Mereka tertipu oleh persepsi panca indra (yang mereka alami) sehingga yakin bahwa mereka dapat memperoleh kegembiraan dari dunia yang kasat mata ini. Meskipun demikian, jika manusia mau merenung sedikit saja (ia akan mendapati bahwa) kegembiraan kecil yang dialaminya pun adalah *ātmananda* 'kebahagiaan Tuhan' dan bukan suatu hal yang terpisah! Karena segala sesuatu di manapun juga adalah kebahagiaan dan kekekalan. Segala kebahagiaan adalah kebahagiaan *ātma*.

Bila seseorang dapat beristirahat dalam kesejukan cahaya bulan purnama yang melayang di angkasa, ia tidak akan puas dengan gambar bulan serta cahayanya yang terlukis di kanvas. Ia bahkan tidak berminat melihatnya. Seperti kata pepatah, "Maukah lebah pengisap madu minum sari buah yang pahit?" Demikian pula *sādhaka* yang telah mengecap madu pengetahuan diri sejati, pengetahuan *ātma*, tidak akan pernah lagi menyukai dunia kebendaan yang berhubungan dengan indra. Orang yang asyik sepenuhnya dengan lukisan bulan, tidak akan pernah mengetahui bulan yang sesungguhnya. Demikian pula manusia yang

disesatkan oleh daya tarik dunia kebendaan, merababab dalam kekaburan batin karena tidak mengetahui kenyataan dirinya yang sejati. Mereka bergelombang dalam keanekaragaman dunia maya yang dibentuk oleh ketiga sifat *sattva*, *rajas*, dan *tamas*. Sebaliknya, orang bijaksana yang mencari kenyataan sejati, membuang kegemerlapan palsu dan bersukaria dalam *ātma*. Di situ ia memperoleh kedamaian. Karena itu, janganlah engkau keliru dan mengira bahwa dunia yang kasat mata ini langgeng atau benar!

Engkau tidak akan memperoleh kebahagiaan (sejati) dalam apa pun juga selain dalam lautan kebahagiaan yang berasal dari *ātma* yang utuh, tidak terbagi, atau Brahman. Engkau hanya dapat memperoleh kepuasan sejati sepenuhnya dalam penghayatan Tuhan yang indah, penuh makna, dan penting. Hanya penghayatan itulah yang dapat memberimu hiburan dalam lingkaran kelahiran dan kematian ini. Segala hal yang fana di dunia ini tidak akan dapat memuaskan hatimu, (apa yang ada) sekarang ini tidak mempunyai eksistensi dan makna yang nyata. Selain diri sejati, tiada apa pun yang dapat memberimu kebaikan atau kedamaian, kapan pun juga, dengan cara apa saja. Selain Tuhan, tiada yang dapat mengakhiri penderitaanmu dan melimpahkan kebahagiaan jiwa.

Selain *ātma*, segala sesuatu adalah *asat* '*māyā*' atau khayal, seperti perak yang tampak dalam indung mutiara, atau seperti air dalam fatamorgana, suatu kekeliruan (pandangan). Sesungguhnya (dalam indung mutiara itu) tiada perak yang dapat kauambil

atau dalam fatamorgana tiada air untuk memuaskan dahagamu. Demikian pula bila hidupmu kaulandaskan pada dunia kebendaan yang berhubungan dengan indra ini, yang bukan merupakan kenyataan diri sejatimu, dan ditimbulkan oleh kekaburan batin, engkau tidak akan pernah memperoleh kebahagiaan atau sukacita. Khayal semacam itu tidak dapat meredakan rasa lapar, melenyapkan dahaga, atau memuaskan keinginanmu. Hanya yang sejati dapat menghasilkan hal itu.



## **AGAR MENGENAL KEDAMAIAAN ENKKAU HARUS MENGENAL TUHAN**

Hanya dengan mencapai Tuhanlah engkau dapat membebaskan diri dari penderitaan lahir berulang kali di dunia. Kedamaian sejati tidak dapat diperoleh melalui keinginan atau niat, studi atau keserjanaan, kemegahan atau publisitas. Kedamaian ini hanya dapat diperoleh dengan penghayatan *ātma*, betapa pun sedikitnya pengalaman itu.

Dengan kemauanmu, dalam sekejap mata engkau dapat membayangkan suatu tempat di Amerika. Dapatkah engkau mengalami berada benar-benar di tempat tersebut saat itu juga? Tidak. Tidak ada gunanya membayangkan dan mengkhayalkan kedamaian; engkau harus menghayatinya dalam pikiran, perasaan, perkataan, dan tubuhmu. Hanya pada waktu itulah

engkau dapat menyatakan bahwa engkau memiliki kedamaian sejati. Karena itu, sekadar tahu perihal Tuhan, kedamaian, kebenaran, atau tujuan hidup tidak membawamu ke mana pun juga. Bahkan mungkin engkau tahu bahwa terdapat kebahagiaan jiwa dalam hal-hal tersebut, tetapi semua pengetahuan itu tiada gunanya. Engkau harus mengabdikan hidupmu untuk memperoleh dan menghayati kebahagiaan itu; engkau harus melakukan latihan rohani yang diperlukan untuk memperolehnya. Hanya dengan demikianlah engkau layak menerima karunia Tuhan dan mencapai *Brahman*; hanya pada waktu itulah engkau akan menghayati kebahagiaan sejati.

Topik inilah yang diajarkan oleh Śāṅkarācārya dalam kitabnya *Vivekachūḍāmaṇi* 'permata viveka'. Jika engkau mengikuti ajarannya tanpa menyimpang, engkau akan mengecap madu kebahagiaan Tuhan dan akan mencapai pemenuhan tujuan hidup. Lepaskan dirimu dari penderitaan yang tidak dapat dihindarkan bila engkau berhubungan dengan objek-objek indra; bebaskan dirimu dari pamrih, keinginan, dan hawa nafsu, kemudian tenggelamkan dirimu dalam kebahagiaan (yang timbul dari penghayatan) kenyataanmu yang sejati. Dalam seluruh ciptaan, hanya manusia yang memiliki kemampuan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi ini. Sungguh menyedihkan jika manusia melalaikan haknya dan berkelana kian ke mari, mencari kesenangan remeh dan gemerlapan yang hampa. Seperti anak kecil yang bermain dengan boneka dan potongan kayu, menyebutnya kuda dan gajah, manusia

pun bermain (di dunia), tetapi permainan itu tidak membuat potongan kayu tersebut berubah menjadi kuda dan gajah yang sesungguhnya. Orang-orang yang berada dalam kekaburan batin, bermain amat serius. Mereka mengira aneka objek dunia ini benar-benar nyata. Mereka tertawa dan menangis dalam suka dan duka, mereka riang penuh semangat atau terkulai lemas menghadapi pasang surut kehidupan. Meskipun demikian, semua (gejolak emosi) tersebut tidak membuat dunia *māyā* ini berkurang ketidaknyataannya.

Bila engkau tidur lelap, apa yang terjadi dengan suka duka dan untung malang yang kaualami? Pada waktu tidur, hal itu menjadi tidak nyata, kelak pun hal itu tidak memiliki kenyataan yang sebenarnya. Baik pada waktu tidur maupun pada waktu jaga, hal itu hanya ciptaan imajinasimu. Orang yang mengetahui hal ini akan selalu bersukacita karena ia menjalin hubungan erat dengan dirinya yang sejati. Ia selalu bahagia dalam merenungkan kenyataan dirinya yang sejati. Itulah kegembiraan sesungguhnya, kebahagiaan yang langgeng.

Karena itu, dengarlah kalian semua yang mencari Tuhan, kalian semua yang sifat sesungguhnya adalah *ātma*! Berusahalah menemukan dirimu yang sejati, kenyataanmu yang sesungguhnya. Capailah penghayatan bahwa engkau adalah Tuhan. Bersukarialah dalam Tuhan saja. Rasakanlah kebahagiaan jiwa yang murni, tiada bandingnya, dan tidak terbatas, yang timbul dari kesadaran diri sejati. Biarlah waktu lebur dalam Tuhan yang memiliki waktu sebagai (salah

satu) wujud-Nya. Itulah tugas yang sesungguhnya bagi manusia. Dalam *Viveka Chūḍāmaṇi*, Śaṅkarācārya menulis bahwa *jñāna* adalah azimat yang melindungi manusia dari pengaruh jahat daya tarik sensual. Meskipun demikian, setelah mencapai kesadaran *jñāna*, manusia tidak boleh gegabah mengumbar nafsunya. Engkau harus selalu waspada terhadap dunia luar; engkau harus selalu asyik merenungkan kenyataan dirimu yang sejati. Itulah tanda orang yang mengetahui kebenaran yang lebih tinggi. Bila engkau selalu berada dalam tingkat kesadaran itu, engkau akan selalu ingat pada kebenaran yang merupakan sumber penerangan, dan dunia objektif lambat laun akan lenyap. Bila dunia yang kasat mata ini ditumpangkan (sehingga menutup) Brahman Yang Maha Esa dan tidak terbagi, maka keberadaan atau kenyataannya hanya seperti menara dan benteng kota yang mungkin kaulihat dalam gumpalan awan. Dapatkah manusia tinggal dalam kota lamunan di awang-awang? Tentu saja angkasa merupakan rupa atau wujud pokoknya, tetapi dengan itu engkau tidak dapat membangun kota di atasnya. Menara dan benteng yang kaulihat terbentuk dalam gumpalan-gumpalan awan tidaklah nyata, bangunan itu tiada dasarnya, hanya terbentuk dari khayalanmu sendiri. Demikian pula dalam Tuhan yang tidak berwujud seperti angkasa, jagat ini tampaknya seakan-akan ada, tetapi sebenarnya jagat ini *māyā*, tiada dasarnya. Segala sesuatu dalam ciptaan ini tidak lain adalah kesadaran Tuhan Yang Maha Esa dan penuh dengan kebahagiaan jiwa yang tiada bandingnya.



## ADA KEGIATAN DALAM KEADAAN TANPA KEGIATAN

Nikmatilah selalu kedamaian batin yang timbul bila segala gejolak mentalmu berhenti. Jangan biarkan pikiran dan perasaanmu berlari mengejar hal ini atau itu. Latihlah agar ia hening dan tenang. Jauhkan dirimu dari reaksi mental yang disebabkan oleh kontak dengan dunia luar. Kemudian engkau dapat menjadi sekadar eksistensi (*sat*). Itulah keadaan (kesadaran) seorang *muni* 'petapa yang menyadari Tuhan di dalam batinnya', yaitu keadaan kesadaran yang melampaui persepsi indra dan dalam keadaan itu kekuatan indra tidak mempengaruhinya lagi. Itulah tujuan hidup yang sesungguhnya.

Kitab suci menyebutkan tentang sumpah *maunam* 'diam, tidak berbicara'. Tetapi apakah sebenarnya yang dimaksud dengan *maunam*? Artinya bukanlah sekadar tidak berbicara. *Maunam* adalah berada di luar pengaruh semua indra dan selalu menetap dalam kesadaran realitas diri sejati. Kebahagiaan jiwa yang dihayati terus menerus juga merupakan kedamaian yang langgeng. Bila pikiran dan perasaan manusia ditarik mundur dari dunia luar (dan diarahkan pada dirinya yang sejati), lidah pun menjadi diam dan semua indra ikut hening, itulah *maunam* yang sejati.

Tingkat keheningan ini tidak dapat diuraikan dengan kata-kata; tidak dapat diberitahukan kepada orang lain sebagai begini atau begitu. Keadaan itu hanya dapat dialami sendiri. Keheningan sejati adalah wujud atau kenyataan Tuhan Mahatinggi yang melampaui seluruh dunia yang kasat mata ini. *Sādhaka* yang telah mencapai keheningan ini akan berada dalam kedamaian dan kebahagiaan tertinggi. Bila kegiatan akal budimu dihentikan dan diheningkan, kemudian akal budimu beristirahat di dalam Tuhan, engkau akan diliputi oleh (kesadaran) Tuhan. Engkau harus mengamati dunia ini seakan-akan melihatnya dari kejauhan dengan sikap yang tulus, tidak mengharapkan apa-apa, atau tidak berkepentingan sama sekali. Alam dunia hanya dapat diatasi dengan cara ini. Orang semacam itu akan dapat melepaskan diri dari tipu muslihat akalnya yang menimbulkan keraguan, delusi, dan pandangan dualitas yang menyesatkan, yang menjauhkannya dari kenyataan *ātma*.

(Meskipun demikian) budi merupakan alat yang paling penting bagi manusia. Engkau harus membersihkannya dari karat dunia indra dan membuatnya bersinar dalam kecemerlangannya yang asli. Budi tidak boleh terombang ambing, resah, atau bahkan digiatkan, karena bila ini terjadi, dunia akan tampak beraneka ragam dan memiliki berbagai wujud. Bila budimu tenang, engkau akan diliputi kedamaian. Engkau akan tenggelam dalam *tejas* 'cahaya cemerlang'. Engkau akan berada dalam kebahagiaan sempurna



yang abadi. Tingkat ini juga disebut *nirvikalpa maunam*, yaitu 'menetap dalam Tuhan selamanya'.

Karena itu, semoga setiap orang dari kalian, dengan menempuh hidup yang berdisiplin dan berusaha dengan tiada putusnya, dapat memperoleh kesadaran yang mantap akan kenyataan diri sejati. Jauhkan pikiran dan perasaanmu dari dunia yang kasat mata ini. Renungkan Tuhan selalu. Dapatkan kedamaian batin. Tinggalkan segala hubungan dengan alam indra. Penuhilah dirimu dengan kebahagiaan jiwa. Ketahuilah dirimu sebagai Yang Esa, tiada duanya.

Inilah tahap ketika manusia tidak mengharapkan apa-apa lagi yaitu keadaan individu yang telah mencapai kesunyataan. Baginya tiada lagi (orang atau makhluk) lain, segala sesuatu yang ada adalah dirinya sendiri. Para resi agung zaman dahulu: Resi Shuka, Sanaka, Sananda, dan lain-lainnya telah mencapai kebahagiaan rasa damai yang tiada bandingnya ini. Mereka tidak memiliki penderitaan, kesangsian, atau kebingungan karena mereka tidak memerlukan pemikiran atau penyelidikan batin lebih lanjut. Para resi ini tidak cemas atau terganggu oleh pergantian dan perubahan karena mereka berada dalam kesadaran *ātma* yang tiada berubah. Bila engkau telah mengecap manisnya kesadaran *ātma* ini, engkau tidak akan pernah lagi memperhatikan pembicaraan yang lain atau perbantahan yang mengesalkan. Engkau tidak akan pernah lagi memikirkan gagasan-gagasan yang membingungkan, engkau tidak akan pernah lagi

tertarik pada kelekatan apa pun yang mengalihkan perhatianmu. Engkau akan berpegang teguh pada keyakinanmu.

Ciri khas yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya yaitu: manusia memiliki *viveka* 'kemampuan pertimbangan untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang sementara dan yang kekal'. Karena itu ia harus selalu bertindak dengan menggunakan kemampuan pertimbangan tersebut. Meskipun demikian, ada dua kekuatan yang meletakkan hambatan di jalannya:

- (1) pengaruh orang-orang yang berada dalam kekaburan batin yang menyarankan dan mendorong agar manusia tidak melakukan kegiatan, dan
- (2) para guru yang mengajarkan aliran filsafat *sāṅkhya* (aliran ini menyatakan bahwa segala kegiatan, segala karma, harus dihindari).

Orang-orang kelompok pertama (yang berada dalam kekaburan batin) mungkin menghentikan semua kegiatan lahiriahnya, tetapi mereka tidak dapat menghentikan atau mengheningkan pikiran serta perasaannya; mereka tetap melakukan kegiatan dalam pikirannya. Karena itu, usaha mereka untuk tidak melakukan kegiatan (lahiriah) sebenarnya percuma saja, tidak ada artinya dan tidak nyata.

Penganut filsafat *sāṅkhya* mengemukakan beberapa sanggahan untuk menentang kegiatan atau karma. "Karma menyebabkan pahala dan dosa, kebaikan dan

kejahatan,” karena itu, demikian kata mereka, ”Orang yang bijaksana harus menghentikan segala karma.” Dalam *Bhagavad Gītā* Krishna menanggapi sanggahan ini dan Beliau menunjukkan jalan untuk mendapatkan manfaat karma serta menghindari akibat buruknya. Selanjutnya mereka yang menentang kegiatan berkata bahwa bila manusia melakukan karma, hasilnya adalah campuran suka duka dan untung malang. Karma membawa pelakunya ke surga, neraka, atau kembali ke dunia lagi, dengan kata lain, mengakibatkan suatu keadaan terikat. Karena itu, mereka mengimbau khalayak ramai agar menghentikan karma dan tidak melakukan kegiatan apa-apa. *Bhagavad Gītā* juga mempunyai jawaban untuk sanggahan ini. Karma hanya akan mengikat bila dilakukan dengan pamrih, dengan keinginan untuk mendapatkan hasilnya. Sebaliknya, bila dilakukan tanpa memikirkan hasilnya, karma akan membawa manusia menuju kebebasan, menuju *mokṣa!* Bahkan orang-orang yang telah mencapai kebebasan pun tetap melakukan karma walau mereka tidak memperoleh manfaat atau keuntungan apa pun dari kegiatan tersebut. Mereka melakukannya sekadar untuk membantu memajukan kesejahteraan dunia! Sesungguhnya apa pun yang dilakukan oleh orang yang telah mencapai kebebasan, secara otomatis pasti bermanfaat bagi kesejahteraan dunia. Bahkan setelah mencapai kedamaian batin pun manusia harus tetap melakukan karma, karena dengan kegiatan tanpa pamrih itulah kedamaian batinnya terpelihara.



## NAMA TUHAN

Jika ada sesuatu yang lebih manis daripada segala yang manis, lebih bertuah dari segala yang bertuah, lebih suci daripada segala benda suci, sesungguhnya itulah nama Tuhan atau Tuhan sendiri. Janganlah engkau berteman dengan orang-orang yang bersifat keduniawian; hentikan pergaulan dengan mereka yang sifatnya buruk. Jauhilah segala bentuk perbuatan yang tidak benar. Carilah selalu pergaulan dengan orang-orang yang baik dan bijak. Berlindunglah pada Nārāyana 'pengejawantahan Tuhan'. Beliau Yang Maha-suci adalah perwujudan kedamaian, kebahagiaan, dan kebijaksanaan sempurna. Tuhan Yang Maha Esa bersemayam dalam hati setiap manusia, tetapi Beliau selalu berada di tempat para bakta menghormati nama Beliau dengan hati yang tulus dan penuh perhatian. Karena itu, pertama engkau harus meningkatkan bakti yang mendalam kepada Tuhan. Kemudian pasti engkau dapat mencapai kebijaksanaan dan kebahagiaan yang sejati dan langgeng.

Apakah gunanya mengejar kesenangan indra yang cepat berlalu? Pujalah Tuhan yang bersemayam dalam lubuk hatimu. Beliau lebih dekat kepadamu daripada sahabat karibmu, ayah, ibu, atau gurumu. Beliau adalah semua ini bagimu, bahkan lebih dari itu. Engkau menghasratkan segala kenyamanan dan kemewahan

untuk tubuh yang dapat rusak dan membusuk; pada suatu hari kelak tubuh itu akan menjadi makanan cacing dan ulat. Sebaliknya, Tuhan memberimu sukacita dan keharuan kasih yang suci. Serahkan hatimu kepada Tuhan; Beliau tidak menginginkan apa pun lainnya darimu. (Selain dengan kasih), Tuhan tidak dapat kauperoleh dengan cara lain, baik dengan keserjanaan yang tinggi-tinggi, berbagai ikrar megah, maupun dengan aneka upacara.

Dalam jangka hidup manusia, separuh waktunya habis untuk tidur. Selebihnya dihamburkan untuk memuaskan keinginan yang dungu, terbuang dalam ketidakberdayaan dan kebodohan masa kanak-kanak, dalam keadaan jompo, dalam penderitaan, kerja keras, dan sakit. Sebaiknya sekarang engkau menyediakan waktu untuk suatu kegiatan yang berfaedah. Meskipun demikian, berhati-hatilah. Kegiatan yang bermanfaat pun dapat disalahgunakan secara bodoh untuk mengejar kenikmatan indra. Setidak-tidaknya gunakan tahun-tahun yang berharga ini untuk merenungkan kemuliaan Tuhan, untuk memusatkan pikiranmu lebih teguh lagi pada kaki Beliau yang suci. Ini akan membawamu menyeberangi lautan kelahiran dan kematian yang tidak terhingga luasnya.

Karena itu, sepanjang waktu dan dalam segala keadaan, ingatlah selalu nama Tuhan dengan penuh kasih dan bakti. Nama Tuhan adalah halilintar yang akan menghancurleburkan gunung-gunung dosa. Nama Tuhan adalah obat ampuh untuk menyembuhkan

penyakit keduniawian yang mengerikan. Pastilah nama itu akan memberimu kedamaian batin!

Nama Tuhan bagaikan kecemerlangan matahari terbit yang menceraiberaikan kegelapan khayal. Nama Tuhan bersinar, universal, dan suci bagaikan Matahari. Janganlah nama suci itu disalahgunakan sesaat pun. Jangan biarkan waktu berlalu sedetik pun tanpa mengingat nama Tuhan. Ingatlah, keindahan nama Tuhan ketika diucapkan terus menerus oleh Prahlāda, dapat menaklukkan hati para iblis yang mendengarnya. Anak-anak para iblis itu ikut mengulang-ulang nama Tuhan bersamanya. Di bawah pimpinan Prahlāda mereka bernyanyi dan menari dengan gembira, bahkan anak-anak itu siap membela Prahlāda (dari kebengisan para iblis).

Nama Tuhan dapat mengubah watak yang jahat dan memurnikannya hingga menjadi semanis madu. Sesungguhnya nama Tuhan adalah kedamaian bagi seluruh dunia. Ulanglah nama Tuhan dengan tiada putusnya. Cintailah wujud dan nama Tuhan dengan sepenuh hatimu. Itulah yang layak disebut bakti. Bakti adalah kasih paling luhur dan murni yang diarahkan kepada Tuhan. Setiap orang dapat mencapai bakti semacam itu. Pintu *bhakti yoga* terbuka bagi semua manusia. Paspur satu-satunya yang kauperluan hanyalah kerinduan untuk mencapai kebebasan. Kerinduan itu membuat engkau berhak menerima harta pusaka *mokṣa*.

Tentu saja kasih yang luhur ini hanya akan timbul jika engkau mengetahui keagungan, kemuliaan,

dan keindahan nama Tuhan, bila engkau mengenali kebesaran Tuhan, kemahatahuan, kemahakuasaan, dan keberadaan Beliau dalam segala ciptaan. Jika engkau memiliki kasih suci semacam ini, bila engkau selalu melewatkan hidupmu dengan Tuhan, pastilah engkau akan dianugerahi kebebasan.



## **BAKTI ADALAH JALAN UTAMA**

Apakah yang dimaksud dengan pernyataan *mengenal Tuhan*? Artinya adalah mencintai Tuhan. Pengetahuan tanpa bakti menimbulkan kebencian. Pengetahuan semacam itu menimbulkan kekuasaan dan kekuatan yang kemudian disalahgunakan. Hal semacam itu tidak layak disebut pengetahuan, sebaliknya, hal itu adalah kekaburan batin yang keliru dianggap sebagai pengetahuan. Hanya melalui baktilah *jnāna* menjadi mantap dan berakar dalam.

Apakah tanda-tanda seorang *jnāni*? Tandanya adalah kasih; ia memiliki kasih yang selalu meluas. Bila bakti atau kasih kepada Tuhan timbul, kekaburan batin akan lenyap sedikit demi sedikit. Bakti dan kebencian tidak dapat berada bersama; mereka bertentangan. Walaupun demikian; bakti dan kasih sama sifatnya.

Orang yang bersifat duniawi mencintai objek-objek materiel. Cinta yang sama, 'bila tersalur sebagai

bakti, yaitu 'kasih yang ditujukan kepada Tuhan', akan membawa manusia menuju realisasi kesadaran Tuhan. Kata *rasa* dalam bahasa Sanskerta mencakup dua arti yaitu: rasa tertarik (orang-orang yang bersifat keduniawian) kepada objek-objek duniawi, dan rasa rindu (para *sādhaka*) pada kebahagiaan realisasi kesadaran Tuhan.

Akibat-akibat karma berkurang bila engkau mengalaminya. Kemudian engkau lahir kembali. Tetapi hasil bakti sama sekali tidak pernah berkurang. Buahnya bertahan selama-lamanya. (Buahnya yaitu) kebebasan akan tetap ada, tiada akhirnya. Sesungguhnya bakti adalah cara yang benar untuk mencapai kebebasan. Itulah latihan rohani yang paling efektif. Teknik-teknik lain dibentuk berdasarkan bakti.

Bakti dan *jñāna* dapat diibaratkan dengan sepasang lembu jantan yang diperlukan untuk menarik pedati, keduanya harus menarik secara serentak. Masing-masing harus menyesuaikan kecepatannya dengan yang lain dan menolongnya agar dapat menarik beban lebih cepat. *Jñāna* harus menolong meningkatkan bakti; dan bakti harus membantu pertumbuhan *jñāna*.

Karena saling membantu dan bekerjasama inilah maka para gadis penggembala sapi di Brindavan dapat mencapai *mokṣa*. Bakti mereka kepada Krishna membantu mereka memperoleh kebijaksanaan tertinggi. Sesungguhnya hakikat bakti dan *jñāna* adalah *praśānti* 'kedamaian tertinggi'. *Praśānti* membuka jalan menuju *prakānti* 'kemuliaan kecemerlangan rohani', dan kemudian membawamu menuju *paramjyoti* 'terang



yang mahatinggi atau pengungkapan batin tertinggi'.

*Jñāna* selalu berada seiring dengan bakti, yang satu merupakan bagian tidak terpisahkan dari yang lain. Kasih yang dipusatkan kepada Tuhan adalah yang paling bermanfaat, membawa kebaikan paling besar. Kasih semacam itu tidak akan mengikat engkau kepada dunia, melainkan akan membimbingmu di sepanjang jalan menuju kebebasan. Kasih kepada Tuhan secara otomatis akan membebaskan engkau dari segala bentuk ikatan dan kelekatan. Satu-satunya yang harus kaulakukan hanyalah menghindari pergaulan dengan teman-teman yang tidak baik. Terus menerus bergaul dengan teman-teman yang baik akan membantu mengembangkan rasa tidak terikat.

Dibandingkan dengan mereka yang menempuh jalan *karma*, *jñāna*, atau *yoga*, orang yang mengikuti jalan bakti lebih beruntung dan lebih unggul. Ia lebih baik daripada *yogi*, *sannyāsi*, *jnaani* atau orang yang menempuh jalan *karma*.

Iniilah sebabnya dalam *Bhagavad Gītā* Krishna memberi petunjuk kepada Arjuna agar menjadi yogi agung. Di samping itu Beliau juga berkata, "Di antara mereka yang berusaha mencapai Aku, ia yang dengan tekun bermeditasi pada dirinya yang sejati sebagai manunggal dengan Aku, sungguh-sungguh memiliki bakti tertinggi." Kemudian Arjuna bertanya kepada Beliau, "Ada umat yang memuja Paduka (Tuhan yang mengejawantah, memiliki nama dan rupa, keterangan penerjemah), dan ada yang menyembah Tuhan yang kekal abadi serta tidak berwujud. Di antara mereka,

oh Swami, siapakah yang lebih unggul dalam *yoga*?" Untuk pertanyaan ini Krishna menjawab, "Ia yang memusatkan pikirannya kepada-Ku dan menyembah Aku, selalu tekun, tabah, tawakal, dan bersukacita dalam kebaktian ini, ia telah mencapai sukses yang lebih besar." Karena itu, dalam masalah kerohanian yang berhubungan dengan Tuhan, iman yang teguh sangat penting. Karena iman tidak memiliki batas, maka manfaatnya pun tidak pernah susut. Hasil semua usaha untuk mencapai Tuhan tergantung pada latihan rohani yang dilakukan oleh setiap *sādhaka*. *Sādhanā* batin membuahkkan *jñāna* sedangkan *sādhanā* lahir lebih menghasilkan peningkatan bakti.

Bila *Brahman* (Tuhan Yang Mahabesar, tidak terbatas, tanpa wujud, kekal, dan mutlak)-lah yang menjadi objek latihan rohanimu, hasilnya adalah *jñāna*. Meskipun demikian, sebelum bakti berkembang sepenuhnya, perlulah peminat kehidupan rohani mendengarkan (atau membaca) khotbah-khotbah kerohanian, kemudian mengingat-ingat dan merenungkannya. Kegiatan ini harus dilakukan terus menerus dengan tiada putusnya. Sebaliknya, umat sering menghubungi Tuhan dengan sikap tawar menawar seperti pedagang! Sikap semacam ini harus dihentikan. Janganlah engkau meminta apa pun juga kepada wujud Tuhan yang kaupuja selain bakti dan kasih. Jika tidak, engkau bukan *bhakta* yang benar. Kepasrahan sejati adalah kasih yang mengalir dengan tiada putusnya pada kaki suci Tuhan. Hanya kepasrahan semacam itulah yang dapat menjamin dan memastikan kedamaian sejati bagimu.



## ENAM KEBAJIKAN YANG HARUS DICAPAI OLEH PEMINAT KEHIDUPAN ROHANI

Ada dua macam cara mengajar: langsung dan tidak langsung. Pengajaran melalui kitab-kitab suci, deduksi dan induksi, pemikiran dan kesimpulan, adalah cara mengajar tidak langsung. Bila pengertian yang diperoleh kemudian dialami dan dihayati, itu menjadi pelajaran langsung. Tidak diperlukan bukti bahwa Tuhan adalah *satyam* 'kebenaran', *jnānam* 'kebijaksanaan', dan *anantam* 'keabadian', karena itu, cara terbaik untuk memahami hal ini adalah secara tidak langsung. Dipandang dari satu segi, Brahman 'Tuhan Yang Mahamutlak', tidak dapat dipahami baik secara langsung maupun tidak langsung. Ia unik dan melampaui kedua cara tersebut.

Cara untuk memperoleh pengetahuan langsung mengenai Tuhan Yang Mahamutlak dimulai dengan latihan rohani, dan langkah pertama pelaksanaannya adalah pelayanan kepada *sadguru* yang dilakukan dengan penuh kepercayaan dan kepasrahan. *Sadguru* pun wajib memberi petunjuk kepada *sādhaka* mengenai sifat-sifat Tuhan. Ia harus selalu memberi petunjuk secara sederhana. Bila murid memahami petunjuk ini, hal itu menjadi pengetahuan tidak langsung. Pengetahuan tidak langsung ini dapat diubah

menjadi pengetahuan langsung dengan terus menerus dipikirkan, dipertimbangkan, dan direnungkan. Pengetahuan tidak langsung cepat sekali lenyap seperti huruf yang ditulis di air. Pengetahuan yang diperoleh secara langsung tidak dapat dihapus seperti huruf-huruf yang diukirkan pada batu cadas.

Bila engkau mendengar kata kuda, wujud kuda akan timbul dalam pikiranmu. Demikian pula bila engkau mendengar kata *Tuhan*, sifat-sifat Tuhan akan timbul dalam kesadaran. Inilah yang disebut meditasi oleh orang-orang yang berpengalaman dalam *sādhana catustaya* 'empat persyaratan yang diperlukan dalam latihan rohani'.

Penjelasan penerjemah. *Sādhana catustaya* 'empat persyaratan untuk mencapai pengetahuan diri sejati' adalah sebagai berikut.

- (1) Memiliki *viveka* yaitu kemampuan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang nyata dan tidak nyata, yang kekal dan sementara.
- (2) *Vairāgya* atau 'tanpa keinginan atau ketidakterikatan'.
  - a. Tidak terikat pada kesenangan yang berasal dari benda dan hal ikhwal duniawi.
  - b. Bebas dari keinginan-keinginan ragawi dan duniawi.
- (3) *Sat Sampat* memiliki 'enam kebajikan utama' yaitu sebagai berikut :
  - a. *Sama* : dapat mengendalikan kecenderungan pikiran dan perasaan yang mengarah ke dunia luar.

- b. *Dama* : dapat mengendalikan indra.
  - c. *Uparati* : menarik indra dari dunia objektif, serta objek-objek indra dan mengarahkannya ke dalam batin.
  - d. *Titikṣā* : kesabaran; kemampuan menanggung kesulitan dan penderitaan dengan tenang dan tabah.
  - e. *Śradhā* : iman dan keyakinan yang teguh.
  - f. *Samādhāna* : kemantapan dan keseimbangan batin.
- (4) *Mumukshutva*: hasrat dan kerinduan yang mendalam untuk mencapai kebebasan spiritual dan kesadaran diri sejati. Kebebasan spiritual yang dimaksud di sini adalah kebebasan dari lingkaran kelahiran dan kematian, kebebasan dari semua keterbatasan, ikatan, dan perbudakan keinginan duniawi. Hal ini tercapai bila kesadaran manusia manunggal dengan kesadaran Tuhan.

Kemantapan dalam meditasi hanya mungkin bila indra dan hawa nafsu terkendali, dan juga bila kegiatanmu kaulakukan tanpa pamrih. Jika engkau telah menguasai enam kebajikan utama, maka pada saat mendengar uraian tentang sifat-sifat *Brahman*, engkau akan dapat membayangkan-Nya dengan mudah. Juga perlulah engkau meninggalkan segala keinginan untuk menikmati hasil atau pahala perbuatanmu. Bila ketidakterikatan ini telah berakar dalam-dalam di hatimu, kesadaranmu menjadi murni dan engkau akan dapat menarik indramu dari dunia objektif.



## JALAN DELAPAN TAHAP

Ada dua macam *yoga*: *rāja yoga* dan *jñāna yoga*. Dalam *rāja yoga* peminat kehidupan rohani harus mengusahakan dan menguasai delapan tahap, beberapa di antaranya lahiriah dan beberapa lainnya batinih. Ini adalah jalan kaum Arya. Dalam *jñāna yoga* sama sekali tidak ada yang lahiriah. Kedua jalan ini mempunyai tujuan sama yaitu menenangkan keresahan di segala tingkat kesadaran. Orang yang telah menenangkan keresahan ini akan menghayati segala sesuatu sebagai Tuhan. Untuk tujuan ini, *jñāna yoga* lebih utama daripada *rāja yoga*; setidaknya itulah pendapat mereka yang mengetahui *Brahman*. Mereka berkata, “Itulah hal yang harus diketahui, yang harus dicapai.”

Meskipun demikian, menurut kebijaksanaan *Upaniṣad*, pengetahuan langsung mengenai *Brahman* juga dapat dicapai dengan delapan tahap *rāja yoga* yaitu :

- (1) *yama* ‘pengendalian diri’,
- (2) *niyama* ‘pembinaan sifat-sifat yang baik’,
- (3) *āsana* ‘sikap yang benar’,
- (4) *prāṇāyāma* ‘pengendalian napas’,
- (5) *pratyāhāra* ‘pengendalian indra’,
- (6) *dhāranā* ‘konsentrasi’,
- (7) *dhyāna* ‘meditasi’,
- (8) *samādhi* ‘manunggal dengan Tuhan’.

Langkah pertama, *yama* atau ‘pengendalian diri’ menghendaki agar *sādhaka* tidak melakukan kekerasan (dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan, yaitu *ahimsa*), jujur dan tidak berbohong (*satya* ‘berpegang teguh pada kebenaran), tidak mencuri (*asteya*), selibat (*brahmacarya*), dan tidak terikat pada harta milik, bebas dari kekikiran serta ketamakan (*aparigraha*).

Inilah arti yang biasa diberikan untuk kata *yama*, tetapi menurut pendapat-Ku *yama* atau ‘pengendalian diri’ adalah membuang segala keterikatan pada tubuh dan indra. Tuhan Yang Mahamutlak tidak memiliki nama, rupa, dan sifat. Ia tiada akhirnya, tidak memiliki suka, duka, dan tidak berubah. Ia abadi. Sifat-Nya adalah eksistensi, pengetahuan, dan kebahagiaan. Akibat *māyā*, Tuhan Yang Mahamutlak tampak sebagai seluruh ciptaan ini. Tuhan yang tidak terbatas tampaknya seakan-akan memiliki aneka sifat dan perubahan yaitu: nama, rupa, pasang, surut, suka, dan duka. Dunia *māyā* ini ada akhirnya dan memiliki berbagai keterbatasan lain. Ia tampak seakan-akan selalu bergerak dan karena itu disebut *samsāra* ‘lingkaran kelahiran, kematian, dan kelahiran kembali yang tiada putusnya’. Dengan demikian Tuhan Yang Mahamutlak tampak baik dalam wujud individu maupun dalam bentuk kosmis sehingga para cendekiawan dan ahli-ahli kitab suci yang hebat pun teperdaya.

Satu Kesadaran Yang Maha Esa mengejawantah dalam berbagai cara sehingga tampak sebagai seluruh keanekaragaman ini. Karena itu, kita berbicara

mengenai yang khusus dan yang kolektif yaitu gabungan dari yang khusus. Yang khusus adalah (gagasan atau bayangan) yang ditumpangkan sehingga menutupi Tuhan Yang Mahamutlak, (suatu ilusi) seperti misalnya danau yang tampak pada fatamorgana, atau orang yang mengira melihat ular, padahal sebenarnya hanya seutas tali. (Kitab suci menyebutkan adanya tiga badan atau tiga tingkat kesadaran yaitu: yang kasar, yang halus, dan yang kausal). Orang yang telah mencapai penerangan dan menghayati *Brahman* sadar bahwa masing-masing dari ketiga badan ini pun merupakan (gagasan) yang ditumpangkan pada Tuhan Yang Mahamutlak. Kurang tepatlah jika kita menyatakan bahwa dunia ini nyata atau tidak nyata. Dunia ini *mithya* 'bukannya nyata, tetapi juga bukan tidak nyata'. Orang yang berada dalam kekaburan batin terperangkap dalam jerat *māyā* ini; ia mengira bahwa dunia ini langgeng dan merupakan sumber kebahagiaan.

Karena keliru menyamakan diri dengan tubuhnya, manusia menderita dalam jerat keterikatan terhadap ibu, ayah, istri, anak-anak, kaum kerabat, dan teman-temannya. Mereka tidak sadar bahwa mereka tidak memiliki tubuh, indra, atau akal budi, bahwa mereka adalah Tuhan. Yang Mahamutlak, pemelihara dan penopang ketiga macam badan serta semua lainnya.

Dengan tiada hentinya, renungkan Tuhan Mahamutlak yang bersifat eksistensi, pengetahuan, dan kebahagiaan. Bedakan terus menerus hal-hal yang berubah dan yang tidak berubah. Bergaullah selalu



dengan orang-orang yang baik. Layanilah orang-orang bijaksana. Murnikan budimu. Dengan demikian engkau akan menyadari bahwa segala sesuatu adalah Tuhan Yang Mahamutlak. Mantapkan budimu dalam kesadaran ini, karena itulah *vairāgya* sejati atau ketidakterikatan pada tubuh dan indra. Inilah arti kata *yama* atau ‘pengendalian diri’ seperti yang telah Kutegaskan sebelum ini. Inilah yang disebut *yama* dalam *jñāna yoga* ‘jalan pengetahuan’.

Janganlah engkau keliru menganggap nyeri dan sakit pada tubuh dan indramu sebagai penyakitmu. Bergembira pada waktu mujur dan sedih pada waktu mengalami kemalangan, sikap dan perasaan yang keliru semacam ini harus kauatasi. Sedikit demi sedikit engkau harus membuang kecenderungan untuk menyamakan dirimu dengan tubuh dan indra. Inilah tanda orang yang telah menguasai tahap *yama* ‘pengendalian diri’. Tahap ini merupakan landasan jalan pengetahuan (*jñāna yoga*).



## PEMBINAAN SIFAT-SIFAT BAIK

Tahap kedua dalam *rāja yoga* ‘pembinaan sifat-sifat baik’ yang meliputi :

- (1) *shauca* ‘kemurnian lahir batin’,
- (2) *santoṣa* ‘selalu riang’,
- (3) *tapa* ‘melakukan tirakat atau japa’,

(4) *svādhyāya* ‘mempelajari kitab-kitab kerohanian’

(5) *Īshvaraprānidhāna* ‘pasrah diri kepada Tuhan’.

Meskipun demikian Aku akan menjelaskannya sebagai berikut. *Niyama* adalah kasih yang mantap kepada Tuhan, sepanjang waktu, dan dalam segala keadaan. Dalam *Nārada Bhakti Sūtra* hal ini disebut bentuk kasih yang paling luhur.

Hanya bila engkau memiliki kasih yang semantap itu kepada Tuhan, maka engkau akan memperoleh juga kemurnian, keriang, (semangat untuk melakukan) tirakat, mempelajari kitab-kitab kerohanian, dan kepasrahan kepada Tuhan seperti yang disebutkan oleh Patañjali. Bila engkau menguasai tahap pengendalian diri (*yama*), kebahagiaan dan kedamaian akan menjadi milikmu. Mereka berasal dari sumber segala kebahagiaan dan kedamaian yaitu Tuhan Yang Mahatinggi, yang merupakan eksistensi, pengetahuan, dan kebahagiaan.

Kedua keadaan ini (kebahagiaan dan kedamaian) tidak berasal dari objek-objek dunia materiel yang kering. Tuhan adalah kemanisan (*raso vai saḥ*), Tuhan adalah kebahagiaan (*ānandam vai Brahma*), demikian dikatakan dalam kitab-kitab *Upaniṣad*. Hanya di dalam Tuhan dan melalui Tuhanlah dunia materiel ini diberkati dengan secercah kegembiraan. Tuhan yang merupakan kemanisan dan kegembiraan paling lengkap dan sempurna, merupakan dasar bagi segala

kebahagiaan duniawi. Tanpa dasar itu, dunia kasat mata yang fana ini tidak akan dapat memberikan kemanisan dan kegembiraan bagi orang-orang yang bersifat keduniawian! Tanpa dasar kemanisan Tuhan pastilah dunia ini teramat pahit. Karena sekelumit kemanisan yang diberikan oleh objek-objek duniawi berasal dari samudra *nektar* tersebut (Tuhan).

Peminat kehidupan rohani yang telah mantap dalam *niyama* akan memiliki ciri khas sebagai berikut. Ia akan bergaul dan bersahabat dengan orang-orang yang telah mencapai penghayatan Tuhan. Dengan rendah hati dan amat bersungguh-sungguh ia akan berdiskusi dengan mereka mengenai sifat-sifat Tuhan Yang Mahabesar. Ia rindu dan ingin menghayati kenyataan sejati. Kasihnya kepada Tuhan teguh dan mantap. *Sādhaka* seperkasa itu tidak akan terpengaruh oleh cemoohan atau pujian, angin, hujan, atau panas, oleh penghormatan atau penghinaan. Mereka akan menempuh jalan menuju kebebasan tanpa kelekatan pada apa pun juga kecuali tujuan satu-satunya yaitu kebahagiaan manunggal dengan Tuhan.

*Sādhaka* yang telah mencapai tahap *niyama* akan bersedia mengorbankan apa pun juga untuk memperoleh *jñāna*. Ia akan bergegas pergi ke mana saja untuk mendengarkan pembicaraan mengenai Tuhan. Ia mematuhi setiap petunjuk yang diberikan oleh orang-orang bijaksana. Ia akan bersahabat dengan mereka yang dapat mengajarkan pengetahuan kesadaran tertinggi seakan-akan hanya merekalah

teman karibnya. Ia bersedia menghadapi segala kesulitan untuk memenuhi keinginan mereka. Inilah ciri khas peminat kehidupan rohani yang telah mencapai *niyama*.



## SIKAP YANG BENAR LAHIR BATIN

(Persyaratan berikutnya pada delapan tahap *rāja yoga* adalah sikap yang benar atau *āsana*)

Engkau harus dapat duduk dengan sikap yang mantap (pada waktu bermeditasi) yaitu tenang dan tidak bergoyang-goyang. Tetapi, seandainya pun engkau dapat duduk seperti batu, tidak bergerak, dengan seluruh persendian terlipat, ini belum dapat disebut sikap yang benar dan bukan tanda *āsana* yang sesungguhnya. *Āsana* atau sikap yang benar harus meliputi kemantapan fisik dan kegembiraan batin yang timbul dari lubuk hatimu. Sikap apa pun yang kaupilih (untuk bermeditasi), harus enak, teguh, dan mantap. Itulah sebabnya Patañjali menganjurkan *sthiraśukham āsanam* 'sikap yang menyenangkan dan mapan'. Aku memberitahu kalian hal yang sama dengan cara lain. Apakah *āsana* yang paling baik dan paling memberi keberhasilan? Itu adalah sikap ketika engkau paling tidak terpengaruh oleh dunia luar. Itu adalah sikap yang timbul karena engkau menempuh hidup yang bersusila, berjasa bagi dunia, dan sesuai dengan petunjuk-

petunjuk kitab suci. Itu adalah tiadanya minat sama sekali pada hal-hal yang tidak berhubungan dengan Tuhan.

Bila engkau didekati oleh seseorang yang kelakuannya tidak kauhargai, tidak perlu engkau mengecam, menertawakan, atau memandang rendah kepadanya. Cukuplah jika engkau meneruskan pekerjaanmu tanpa terpengaruh oleh kehadirannya.

Biarkan orang-orang yang kelakuannya tidak kausukai mengikuti jalan mereka sendiri, janganlah engkau ikut campur. Itulah sikap tidak terpengaruh. Bila kasih kepada Tuhan timbul, engkau akan memiliki sikap atau perasaan seperti ini terhadap segala hal yang bersifat duniawi. Lebih tepatnya, engkau harus selalu merenungkan kenyataan Tuhan dan tidak nyatanya dunia. *Brahma satyaṁ jagad mithya* 'hanya Tuhanlah yang nyata, dunia ini tidak nyata'. Engkau harus menghindari pergaulan dengan orang-orang yang tidak baik, dan bahkan menghindari terlalu banyak pergaulan dengan mereka yang baik! Keterikatan semacam ini akan menyeretmu dari *nivṛtti marga* 'jalan yang mengarah ke dalam batin' menuju ke *pravṛtti marga* 'jalan yang mengarah ke dunia luar'. Lepaskan segala keterikatanmu pada hal-hal yang sementara, segala sesuatu yang terselubung nama dan rupa. Jika engkau telah mencapai tahap atau sikap tidak terpengaruh ini, engkau akan memiliki kedamaian batin yang tidak tergoyahkan, pengendalian diri, dan kemurnian pikiran serta perasaan. Engkau akan memiliki keteguhan dan kemantapan sikap yang benar (*āsana*).



## MAKNA PENGENDALIAN NAPAS YANG SESUNGGUHNYA

Biasanya *prāṇāyāma* diartikan sebagai pengendalian dan pengaturan proses menghisap dan mengeluarkan napas. Dalam *Yoga Śāstra* (kitab *Yoga Śāstra* yang ditulis oleh Patañjali) hal ini dijelaskan sebagai *recaka* ‘menarik napas’, *kumbhaka* ‘menahan napas’, *pūra* ‘menghembuskan napas’, dan seterusnya yang meliputi berbagai tahap *prāṇāyāma*.

Meskipun demikian, Aku menjelaskannya sebagai berikut. Pengendalian *prāṇa* atau *prāṇāyāma* hanya mungkin bagi mereka yang menganggap seluruh alam semesta ini tidak nyata. Engkau melihat bermacam-macam perhiasan emas yang beraneka ragam dan jenisnya. Semuanya terbuat dari logam yang sama yaitu emas, meskipun demikian engkau lebih menyukai satu perhiasan dan kurang menyukai lainnya. Engkau tidak menyukai semuanya secara sama. Perhiasan ini diberi berbagai nama dan bentuk sesuai dengan penggunaannya, modelnya, kesukaan, dan keinginan (si pembuat). Meskipun demikian, engkau terbelenggu oleh khayal sehingga tidak melihat kenyataan yang sesungguhnya. Ketika perhiasan-perhiasan itu direncanakan, dibuat, dan digunakan, dan ketika akhirnya mereka dilebur kembali menjadi sebuah gumpalan, mereka adalah emas dan tetap emas bukan?

Demikian pula banyak sekali nama dan rupa muncul dan muncul kembali di dunia ini, mereka lahir, tumbuh, dan binasa. Meskipun demikian, landasan utamanya yaitu keabadian, bertahan dalam dan melalui segala perubahan ini dan tetap kekal. Sebagaimana aneka wujud (perhiasan tadi) menimbulkan ilusi dan mem-bangkitkan rasa suka atau tidak suka, demikian pula aneka nama dan rupa ini memperdayakan manusia dan menimbulkan keterikatan. Mereka membuat manusia yakin bahwa merekalah sumber kegembiraan. Tetapi kitab-kitab *Veda* menyatakan bahwa alam semesta ini tidak lain adalah Tuhan yang tiada awal dan akhirnya, yang tiada bernoda, selalu suci dan murni. Mereka mengatakan bahwa perhiasan adalah wujud-wujud yang akan berlalu bahwa hanya emaslah yang langgeng, nyata, dan benar. Karena itu, engkau harus melihat, merasakan, dan memahami bahwa segala sesuatu adalah Tuhan, hanya Tuhan. Yakinkan dirimu bahwa segala sesuatu yang tampak ini diakibatkan oleh *māyā*, terapkan selalu pertimbangan semacam itu. Engkau harus memiliki hasrat yang besar untuk mengetahui kenyataan sejati. Berusahalah selalu menyadari kebenaran bahwa segala sesuatu adalah Tuhan.

Tentu saja dalam taraf kekaburan batin, dunia akan tampak nyata sedangkan Tuhan tampak sebagai sesuatu yang abstrak dan tidak berarti. Bila engkau mencapai tahap kejernihan budi, engkau akan menghayati dunia dalam pengertian yang sebenarnya sebagai sesuatu yang tidak nyata. Devi *Māyā* menundukkan

engkau dengan pesonanya dan dengan anak panah kepalsuan serta sepuhan. Hanya orang yang memiliki wawasan tentang Tuhan yang universal dapat segera melepaskan diri dari tipu muslihatnya. Orang (yang bijak) itu mengerti sepenuhnya bahwa nama dan rupa muncul beberapa waktu yang lalu dan akan lenyap tak lama kemudian. Dalam *Bhagavad Gītā* pun dikatakan sebagai berikut.

“Semua ini, oh Bharata, hanya tampak pada pertengahan.” Kutipan lengkap ayat tersebut adalah sebagai berikut. “Makhluk hidup pada awalnya tidak berwujud. Pada pertengahan (antara kelahiran dan kematian) oh Bharata, mereka berwujud. Pada akhir hayatnya mereka kembali pada yang tidak berwujud.” [*Bhagavad Gītā* 2.28].

Dunia ini mengalami evolusi dan involusi. Engkau tidak perlu menunggu hingga akhir zaman untuk memahami hal ini; cukuplah bila sudut pandanganmu kauperbaiki. Itulah pintu gerbang menuju pengetahuan sejati. Itulah pengendalian *prāṇa* yang sesungguhnya, yaitu kesadaran bahwa dunia ini tidak nyata (*mithya*).

Orang yang benar-benar telah menguasai *prāṇāyāma* akan melihat dunia seperti huruf yang ditulis dengan pensil bertahun-tahun yang lalu, tidak jelas, kabur, dan samar-samar. Karena mengetahui bahwa semua ini adalah Tuhan, ia tidak akan pernah tertarik pada lingkungannya, betapa pun menarik keadaannya. Penghasilan, harta milik, dan kekayaan, semuanya tidak nyata, tidak bernilai, dan tidak penting. Keyakinan ini merupakan tanda *prāṇāyāma* pengendalian *prāṇa* yang paling baik.





## TUJUAN PENGENDALIAN INDRA

Lidah mengecap, mata melihat, telinga mendengar, kulit merasa, dan hidung menghidu. Setiap indra berfungsi seperti itu sepanjang hidup, bukan? Indra harus ditarik dari dunia luar atau dunia objektif dan dipalingkan menuju kesadaran mental dalam dirimu atau budi. Patañjali dalam *Yoga Sūtra* menyebut hal ini *pratyāhāra*. Meskipun demikian, Aku akan menjelaskannya juga dengan cara lain.

Kesadaran adalah kekuatan utama yang mengatur kegiatan indra. Bila semua kegiatan indra ini selalu diarahkan ke dalam batin, itulah yang disebut *pratyāhāra*. Pikiran harus menyadari bahwa segala ciptaan ini *māyā*, timbul dari *māyā*, dipelihara dan dipertahankan oleh *māyā*. Jika ini telah diinsafi, pikiran akan menarik persepsinya dari dunia indra dan membuang sikapnya yang keduniawian serta mementingkan diri sendiri. Sifat umum pikiran adalah tidak tetap, ragu-ragu, dan resah, berusaha mengejar kebahagiaan dan kedamaian. Ketika ia menyadari bahwa tujuan yang dikejarinya bersifat amat sementara dan tidak berarti, ia menjadi malu dan kecewa. Kemudian ia mulai menerangi dan menjernihkan kesadaran.

Peminat kehidupan rohani yang telah mencapai tingkat ini akan mengamati dunia luar sebagai suatu

drama yang besar. Pandangannya yang diarahkan ke dalam batin akan memberinya kegembiraan dan kepuasan sedemikian rupa sehingga ia akan menyesal karena telah membuang-buang waktu untuk kegiatan lahiriah dan mengejar kesenangan indra. Inilah yang disebut *pratyāhāra* atau 'pengendalian indra' yang sesungguhnya, yaitu pandangan kesadaran yang diarahkan secara langsung, tepat, dan terpusat kepada Tuhan yang bersemayam di dalam dirinya.



## **KONSENTRASI MEMERLUKAN KESIAGAAN YANG TIADA PUTUSNYA**

Patañjali menjelaskan bahwa kesadaran mental yang terpusat di satu tempat disebut *dhāranā*. Kukatakan bahwa *dhāranā* mempunyai arti yang lebih daripada sekadar pemusatan atau kemantapan kesadaran mental. Bila kesadaran mental melepaskan kekekatannya pada objek-objek dunia lahiriah, bila ia menyesali kebodohan masa lalu, bila ia penuh rasa tobat, ketidakterikatan, dan pengertian, bila secara langsung ia membantu perkembangan sifat-sifat luhur dalam pikiran dan perasaan, maka ia sungguh-sungguh layak untuk manunggal dengan yang dicita-citakan. Kemudian ia hanya akan merenungkan ideal (Tuhan). Pemusatan perhatian semacam itulah yang disebut *dhāranā*.

Ke mana pun pikiranmu melayang, beritahukan agar ia hanya mencari Tuhan di situ. Apa pun gagasan dan gambaran yang dibentuknya, ajarlah agar ia hanya mencari Tuhan dalam rekaan pikirannya.

Perlakukan pikiranmu seperti anak kecil. Asuhlah anak itu, latihlah agar makin lama ia menjadi makin bijaksana. Bujuklah agar ia mengikuti jalan yang baik. Sadarkan ia bahwa segala hal yang dilihatnya ini hanya hasil khayalannya sendiri. Hilangkan segala rasa takut serta kelemahannya dan pusatkan seluruh perhatiannya pada tujuan. Jangan pernah memaksa pikiranmu, ia mudah dibujuk dan menurut bila dihadapi dengan lembut dan dilatih secara sabar. Perbaikilah kebiasaannya yang suka bertingkah dengan sikap penyangkalan diri. Lenyapkan kekaburan batinnya dengan mengajarkan pengetahuan diri sejati. Dalam pikiran manusia sudah ada minat untuk menyadari Tuhan. Kuatkan minat itu. Biarlah ia meninggalkan rasa tertariknya pada hal-hal yang fana dan palsu, fatamorgana yang ditimbulkan oleh fantasinya sendiri. Palingkan pikiranmu ke dalam batin, jauh dari dunia luar. Dengan cara ini konsentrasimu akan mantap.

Pikiran harus terus menerus kauawasi dan kaulatih, baik pada waktu jaga, pada waktu mimpi, maupun pada waktu ia sedang melayang dan menciptakan aneka gambar dalam citra. Seperti air yang keluar dari pintu air, pikiranmu harus dialirkan secara terpusat dan mantap kepada Tuhan, hanya kepada Tuhan. Itulah *dhāranā* atau 'konsentrasi' yang sesungguhnya.



## SEMUA INI ADALAH TUHAN

Meditasi adalah *jñāna* ‘pengetahuan kesunyataan yang mengalir ke satu arah. Berbagai ciri khasnya sudah Kujelaskan dalam artikel sebelum ini. Singkatnya, dalam meditasi kesadaran merenungkan pengetahuan kesunyataan dengan tiada putusya. Dalam keadaan itu kesadaran orang tersebut menjadi perwujudan pengetahuan (*jñānasvarūpa*). Semua ini adalah Tuhan. Dalam lautan madu akan kaudapati madu di mana-mana. Entah di sumur, waduk, sungai, atau samudra, air tetaplah air. Demikian pula bila segala sesuatu adalah Tuhan, semuanya merupakan zat yang sama yang tampak dalam keanekaragaman nama dan rupa. Angkasa terdapat di dalam bejana maupun di luarnya. Walaupun tampak seperti dua, angkasa dalam dan angkasa luar, semuanya adalah angkasa yang sama! Tuhan pun tampak sebagai aneka wujud, sebagai bermacam-macam tubuh dengan sifat khas pribadi masing-masing, tetapi sebenarnya hanya ada satu Tuhan, Yang Maha Esa. Seperti angkasa yang terdapat di dalam dan di luar bejana pun hanya satu. Bila engkau menghayati Tuhan Yang Maha Esa ini tanpa rasa perbedaan atau keterpisahan, itulah tanda bahwa engkau benar-benar berada dalam meditasi. Itulah hakikat penghayatan meditasi, walau mungkin setiap orang mempunyai pengalaman yang berlainan.



## TIADA APA PUN SELAIN TUHAN

(Menurut Patañjali, tahap terakhir dalam *rāja yoga* adalah *samādhi* 'manunggalnya kesadaran *sādhaka* dengan Tuhan').

Bila wujud diabaikan dan maknanya saja yang dihayati, itulah *samādhi*. Inilah pendapat Patañjali. Hal ini juga dapat dijelaskan secara lain. Bila dalam meditasi engkau lupa pada dirimu sendiri dan kenyataan bahwa engkau sedang bermeditasi, maka engkau berada dalam keadaan *samādhi*. Itu berarti bila engkau manunggal dengan hal yang kaurenungkan, engkau memasuki tingkat yang disebut *samādhi*. Meditasi mencapai penyelesaian, pemenuhan, dan menjadi lengkap dalam *samādhi*. Ketika melakukan meditasi, engkau bisa maju melalui usaha yang keras, tetapi *samādhi* datang tanpa upaya. Ini merupakan tingkat yang tertinggi pada delapan disiplin atau jalan delapan tahap.

Bila engkau menghayati bahwa sama sekali tidak ada perbedaan antara dirimu dengan Tuhan, bahwa mereka satu dan sama, maka engkau telah mencapai tingkat *samādhi* yang tertinggi. Ini merupakan hasil meditasi yang telah matang, saat yang didambakan oleh para *yogi*. *Samādhi* merupakan penghancuran kekaburan batin, merupakan tanda karunia Tuhan. Kerinduan yang tiada putusnya untuk menghayati Tuhan patut disambut dan ditingkatkan karena ini

merupakan jalan untuk menghapus segala kesangsian.

Ada dua macam *samādhi*: *savikalpa* dan *nirvikalpa*. Dalam *savikalpa*, ketiga sifat yaitu orang yang menghayati, proses penghayatan, dan hal yang dihayati (masing-masing) tetap ada. Bila *sādhaka* (mencapai tingkat) penghayatan bahwa ia adalah Tuhan, proses penghayatannya pun Tuhan, dan yang dihayatinya juga Tuhan, maka tidak akan ada lagi keresahan atau kegiatan mental. Itulah yang disebut *nirvikalpa samādhi*.

*Samādhi* 'manunggal dengan Tuhan' merupakan lautan yang dituju oleh segala latihan rohani atau disiplin spiritual. Ketujuh pancaran (atau tingkat usaha kerohanian yang telah dijelaskan sebelum ini) yaitu *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, dan *dhyāna*, semua mendapatkan pemenuhannya dalam *samādhi*. Segala jejak nama dan rupa lenyap dalam lautan itu. Ia yang mengabdikan dan Ia yang diabdikan, ia yang bermeditasi dan Ia yang menjadi objek meditasi, segala dualitas semacam itu lenyap dan musnah. Engkau bahkan tidak akan mengalami pengalaman itu; dengan kata lain, engkau tidak akan menyadari bahwa engkau sedang menghayati (Tuhan)! Yang ada hanya diri sejati, tiada lainnya, itulah *samādhi*. Jika engkau menyadari apa pun juga lainnya, itu bukan *samādhi*, melainkan hanya suatu pengalaman seperti mimpi; fantasi, atau paling-paling suatu visi yang akan berlalu. Bila engkau manunggal dengan Tuhan, hanya Tuhan yang ada, tiada apa pun selain Tuhan.

## DAFTAR KATA

Antaḥkaraṇa : peralatan batin. Dalam fungsi berpikirknya disebut *manas*; dalam fungsi membeda-bedakan antara yang baik dan buruk, langgeng sementara, dan sebagainya, disebut *buddhi*; dalam fungsi kognitif sebagai penyimpan kesan-kesan mental dan ingatan disebut *citta*; jika menyamakan diri dengan tubuh disebut *ahamkāra*.

Ātma : kenyataan diri sejati; kesadaran universal yang abadi.

Bhakta : orang yang penuh kasih dan bakti kepada Tuhan.

Bhakti Yoga : usaha untuk manunggal dengan Tuhan melalui jalan bakti.

Bhāgavata : salah satu di antara 18 kitab *Purāṇa* yang termasyhur; menceritakan semua penjelmaan Viṣṇu dan para bhakta yang mencintai Tuhan.

Bhagavad Gītā : secara harfiah berarti 'nyanyian Tuhan'. Kitab suci yang sangat terkenal ini merupakan bagian dari epik agung *Mahābhārata* dan mengandung intisari filsafat *Vedānta*. Buku ini tersusun dalam bentuk nasihat yang diberikan oleh Sri Krishna kepada Arjuna; berisi wejangan rohani yang ditujukan kepada umat manusia dan mengajarkan cara untuk mencapai persatuan dengan Tuhan melalui jalan pengetahuan, bakti, kerja tanpa pamrih, serta meditasi.

Bruce : Robert Bruce (1274-1329), raja dan pejuang kemerdekaan Skotlandia. Ia melewatkan hampir seluruh masa hidupnya untuk membebaskan negerinya dari jajahan Inggris. Menurut legenda, pada suatu hari Robert menyembunyikan diri dari kejaran musuh. Ia berbaring dalam gubuk yang buruk. Di langit-langit dilihatnya seekor laba-laba bergantung pada benangnya, berusaha meloncat dari balok yang satu ke balok lain. Laba-laba itu mencoba tujuh kali tanpa hasil. Robert sadar bahwa ia juga telah bertempur tujuh kali tanpa hasil melawan Inggris. Ia memutuskan akan mengamati bila laba-laba itu mencoba lagi kedelapan kalinya dan berhasil, ia juga akan mencoba lagi. Usaha laba-laba yang kedelapan kalinya ternyata berhasil: Robert menganggapnya sebagai petunjuk. Ia bertempur lagi dan memperoleh kemenangan.

Devī Bhāgavata : salah satu kitab *Purāṇa* yang menekankan bakti sebagai cara untuk menyadari Tuhan (sebagai Ibu Jagat Raya).

Draupadī : permaisuri Pāṇḍava. Ketika Pāṇḍava kalah dalam perjudian, Kaurava memerintahkan agar Draupadī dibawa ke istana mereka. Dushshāsana, adik Duryodhana, menjambak rambutnya dan menyeretnya ke depan pertemuan para raja. Untuk menghina Pāṇḍava, Dushshāsana berusaha merenggut sari (pakaian tradisional wanita India) yang dikenakan Draupadī.



Karena suaminya dalam keadaan tidak berdaya, Draupadī berdoa mohon pertolongan Krishna. Krishna melindungi kehormatannya dengan terus menerus memperpanjang sarinya secara mukjizat.

Gajendra : Raja Indradyumna, abdi Viṣṇu, terkena kutuk Resi Agastya sehingga menjadi gajah. Pada suatu hari ketika sedang minum di danau dekat Gunung Trikūta, seekor buaya menggigit kakinya dan menariknya ke dalam danau. Gajah Gajendra berusaha menarik buaya itu ke darat, tetapi buaya tidak mau melepaskannya. Adu kekuatan ini berlangsung lama sekali hingga Gajendra kehabisan tenaga. Ia berdoa mohon pertolongan Viṣṇu. Viṣṇu menampakkan diri dan melepaskannya dari gigitan buaya. Dengan berkat Viṣṇu, Gajendra memperoleh wujudnya semula dan mencapai surga Vaikuṅṭha.

Jñāna : pengetahuan tertinggi atau kebijaksanaan universal; penghayatan keesaan alam semesta bahwa tiada apa pun yang ada selain Tuhan atau diri sejati.

Jñānamārga : usaha untuk menghayati kenyataan diri sejati melalui jalan pengetahuan.

Kapila : resi agung, terkenal sebagai eksponen filsafat Sāṅkhya.

Karma : perbuatan manusia; juga berarti nasib yang diakibatkan oleh perbuatan orang itu sendiri. Ada tiga jenis karma sebagai berikut :

- (1) *Sañcita* : kumpulan karma dari kehidupan-kehidupan yang telah lampau.
- (2) *Prārabhdha* : sebagian dari karma masa lalu yang harus dihabiskan dalam kehidupan sekarang.
- (3) *Āgāmī* : karma manusia dalam kehidupan sekarang ini, yang akan menimbulkan akibat dalam kehidupannya kelak.

Karma Mārga : usaha untuk mencapai persatuan dengan Tuhan melalui kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada semua makhluk yang dilakukan tanpa pamrih dan tanpa rasa keakuan. Pengikut *karma marga* berusaha melihat manusia (atau makhluk) yang ditolongnya sebagai perwujudan Tuhan.

Maitreyī : salah satu istri Yājñavalkya. Menurut *Bṛihadāranyaka Upaniṣad*, sebelum Resi Yājñavalkya menempuh hidup sebagai petapa, ia akan membagikan harta miliknya kepada kedua istrinya. Maitreyī tidak mau menerima harta materiel itu dan sebagai gantinya mohon agar diberi bimbingan rohani untuk mencapai kesadaran Tuhan.

Mokṣa : kebebasan dari belenggu kelahiran dan kematian; kebebasan dari segala keterbatasan, ikatan, dan perbudakan (pada keinginan) duniawi. Hal ini dicapai bila kesadaran individu manunggal dengan kesadaran Tuhan yang universal. Inilah tujuan akhir kehidupan manusia.

Neti, Neti : ‘bukan ini, bukan ini’ adalah kesimpulan yang diperoleh *sādhaka* yang menempuh jalan penyelidikan batin dan berusaha mencari kenyataan diri sejati. Ia memeriksa setiap aspek dirinya sendiri: perasaan, emosi, serta pikirannya, dan menanyakan pada dirinya sendiri, “Siapakah aku sebenarnya? Apakah aku emosi? Perasaan? Pikiran? ... ,” dan seterusnya hingga ia sampai pada yang tidak dapat diuraikan dengan kosa kata manusia. Setelah membuang segala yang bukan merupakan kenyataan dirinya, ia akan sampai pada kesunyataan.

Prahlāda : sejak kecil ia amat saleh dan berbakti kepada Tuhan sehingga ayahnya, raja raksasa Hiranyakashipu yang membenci Viṣṇu, menyiksanya dan bahkan berusaha membunuhnya. Viṣṇu dalam penjelmaan-Nya sebagai *Narasimha* ‘manusia singa’, menyelamatkan Prahlāda dan membunuh Hiranyakashipu.

Purāṇa : kitab suci yang menyampaikan kebenaran *Veda* dan peraturan dari kitab *Dharma Śāstra* dalam bentuk aneka kisah pendek. Ada 18 *Purāṇa* dan 18 tambahan (*Upa Purāṇa*).

Rājasika : sifat yang aktif dan penuh hawa nafsu.

Rājayoga : usaha untuk mencapai persatuan dengan Tuhan melalui pengendalian diri, pembinaan sifat-sifat yang baik, dan pengendalian pikiran.

Rāmānujāchārya: (1017- 1137) seorang suci tokoh *Vaiṣṇava* ‘pemuja Viṣṇu’ dari desa Sri Perambudur

dekat kota Chennai, India Selatan. Terkenal sebagai eksponen filsafat *Viśiṣṭhādvaita*.

Rāmadāsa : (1608-1681) seorang suci yang mengajarkan bakti kepada Sri Raama, Avatar Zaman Tretayuga. Ia lahir di wilayah Maharashtra dan terkenal sebagai guru Maharaja Shivājī.

Resi : orang arif bijaksana yang pikiran dan akal budinya telah disucikan dengan latihan rohani sehingga ia memiliki penghayatan *Ātma*.

Śāstra : atau *smṛiti* yang dikenal sebagai *Dharma Śāstra* adalah aturan-aturan moral yang menentukan tingkah laku individu, masyarakat, dan bangsa. Ada 18 kitab *Dharma Śāstra* yang ditulis oleh tokoh-tokoh seperti Manu, Yājñavalkya, Parāshara, dan sebagainya.

Sādhaka : peminat kehidupan rohani; pencari kesunyataan; orang yang berhasrat mencapai kesadaran *Ātma* dan menjalankan latihan serta disiplin rohani.

Sādhanā : latihan rohani; disiplin spiritual.

Sādhu : *Sādhaka* yang menempuh jalan kebajikan dan bebas dari kelekatan duniawi.

Sadguru : guru sejati yang kesadarannya telah manunggal dengan Tuhan. Beliau melenyapkan kekaburan batin dan membimbing peminat kehidupan rohani menuju kesadaran *Ātma*.

Samādhi : puncak meditasi. Dalam tingkat ini pikiran dan perasaan orang yang bermeditasi terpusat sepenuhnya kepada Tuhan. Kesadarannya

manunggal dengan objek meditasinya yaitu Tuhan atau kenyataan diri sejati, tidak ada lagi dualitas.

Sanaka : seorang resi agung.

Sananda : seorang resi agung.

Sannyāsa : tahap keempat dalam kehidupan manusia yang dilewatkan dengan tirakat, mati-raja secara total, dan merenungkan Tuhan dengan tiada putusnya. (Menurut ajaran *Veda*, kehidupan manusia terbagi dalam empat tahap yaitu: (1) siswa yang hidup selibat atau tahap *brahmacarī*, (2) menikah dan membina rumah tangga atau tahap *gṛhastha*, (3) bertapa di hutan atau tahap *Vānaprastha*, dan (4) tahap *Sannyāsa*).

Sannyāsi : orang yang telah didiksa untuk menempuh kehidupan *sannyāsa*.

Sātvika : sifat yang murni, luhur, penuh kebajikan, tenang, seimbang, dan penuh kekuatan.

Sānta bhakta : orang yang memiliki *sānta bhakti*.

Sānta bhakti : dalam bakti ini peminat kehidupan rohani menerapkan keseimbangan batin dan menganggap segala yang terjadi padanya sebagai anugerah Tuhan, karena itu ia tidak terpengaruh oleh kegagalan atau keberhasilan; ia selalu bersyukur apa pun yang diterimanya dari Tuhan.

Śāstra : atau *smṛiti* yang dikenal sebagai *Dharma Śāstra* adalah aturan-aturan moral yang menentukan tingkah laku individu, masyarakat, dan bangsa. Ada 18 kitab *Dharma Śāstra* yang ditulis

oleh tokoh-tokoh seperti Manu, Yājñavalkya, Parāshara, dan sebagainya.

Shuka : putra Maharesi Vedavyāsa.

Shaṅkara : tokoh terbesar yang mengajarkan filsafat nondualisme. Anak yang mempunyai kecerdasan luar biasa ini lahir di Kerala, India Selatan, pada abad ke-8. Dalam masa hidupnya yang hanya 32 tahun, beberapa kali ia berjalan kaki ke segala penjuru tanah India dan menegakkan tarekat pertapaan Hindu yang pertama dengan ashram-ashramnya di India Utara, Selatan, Timur, dan Barat. Ia juga menulis ulasan penting mengenai *Vedānta*, *Bhagavad Gītā*, *Upaniṣad*, maupun puisi, doa, madah pujian, serta berbagai karya filsafat.

Tamas : sifat yang malas, tumpul, bodoh, lembam, dan lamban.

Tyāgarāja: (1767-1847), seorang suci, penggubah lagu, dan penyair tersohor dari India Selatan.

Tukārām : (1608-1650), seorang suci dari desa Dehu, dekat kota Puna, negara bagian Maharashtra. Terkenal karena baktinya kepada Pāṇḍuraṅga Viṭṭhala (perwujudan Sri Krishna).

Upaniṣad : secara harfiah *Upaniṣad* berarti duduk di dekat guru kerohanian dan mendengarkan dengan sungguh-sungguh wejangan yang disampaikannya. *Upaniṣad* adalah bagian akhir kitab suci *Veda* yang mengajarkan pengetahuan tentang Tuhan, mengungkapkan kebenaran teragung yang dapat dicapai manusia, dan

mengandung filsafat yang merupakan intisari *Vedānta*.

Vāsanā : kecenderungan atau kesan-kesan yang kuat dalam pikiran dan ingatan yang dibawa dari kehidupan yang lampau.

Vairāgya : tanpa keinginan atau ketidakterikatan yaitu:

- (1) tidak terikat pada kesenangan yang berasal dari benda dan hal ikhwal duniawi, serta
- (2) bebas dari keinginan-keinginan ragawi dan duniawi.

Veda : atau *Veda* berasal dari akar kata *Vid*, artinya 'tahu'. *Veda* adalah pengetahuan spiritual yang suci mengenai kebenaran abadi. Kitab suci yang disusun, oleh Maharesi Vedavyāsa ini merupakan sebagian dari *Shruti* 'yang didengar atau diwahyukan' yaitu sabda Tuhan yang didengar oleh para resi zaman dahulu ketika sedang berada dalam tingkat kesadaran yang sangat tinggi. Pada mulanya jumlah *Veda* tidak terhitung banyaknya, tetapi setelah berabad-abad kini hanya empat *Veda* yang ada yaitu: *Rgveda*, *Yajurveda*, *Sāmaveda*, dan *Atharvaveda*.

Viveka : kemampuan untuk membedakan antara yang benar dan salah, nyata dan tidak nyata, kekal dan sementara, antara diri sejati dan yang bukan diri sejati.

Yaga : sama dengan *yajña*.

Yajña : upacara pengurbanan yang diselenggarakan sesuai dengan petunjuk *Veda*; persembahan atau pengurbanan untuk Tuhan.

Yoga Mārga : lihat *Rāja-Yoga*.

Yoga Sūtra : kitab suci yang ditulis oleh Maharesi Patañjali.

Yogi : orang yang hidup sederhana dalam tirakat serta latihan rohani dan memusatkan seluruh daya hidupnya pada usaha untuk manunggal dengan (kesadaran) Tuhan.





# PRAŚĀNTI VĀHINĪ

## Pancaran Kedamaian

PRAŚĀNTI VĀHINĪ 'Pancaran Kedamaian' ini memberitahu dan membuat kita memahami sifat-sifat kedamaian yang teragung, bagaimana cara memperolehnya dan bagaimana memanfaatkannya. Setiap peminat kehidupan rohani memiliki hak yang sama untuk mendapatkan kedamaian ini, maka ia harus mempelajari cara memperolehnya.

Kini dunia sedang menderita karena politik yang mementingkan diri sendiri, pandangan nihilistik, dan persaingan yang kejam. Ini benar-benar merupakan keadaan yang memalukan. Manusia telah lupa sama sekali pada sifat dasarnya yang suci. Dalam krisis semacam ini, hal yang paling diperlukan adalah kedamaian dan kasih.

Kedamaian dan kasih adalah obat yang akan menyembuhkan penyakit mengerikan ini. Tidak ada obat lain yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut. Untuk mendapatkan kedamaian sejati, kasih merupakan jalan satu-satunya.

Bahan bakar kasih menghasilkan nyala suci *kedamaian*. Kasih mendatangkan persatuan seluruh umat manusia dan persatuan ini jika dikombinasikan dengan pengetahuan spiritual akan membawa kedamaian dunia.

- *Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

Diterbitkan oleh :  
Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia  
Jln. Pasar Baru Selatan No: 26  
Jakarta – 10710, Indonesia  
Telp. 021-3842313, Fax. 021-3842312