

EDISI NOMOR : 257 - SEPTEMBER 2013



WAHANA DHARMA

MAJALAH SPIRITUAL BERDASARKAN
KEBENARAN - KEBAJIKAN - KEDAMAIAAN - KASIH SAYANG - TANPA KEKERASAN

**PUPUK KASIH KEPADA TUHAN
DAN SUCIKAN HIDUPMU**

KASIH ADALAH WUJUD TUHAN YANG SEBENARNYA

**Pengalaman Bakta Sai Mancanegara
DISELAMATKAN DALAM KANDUNGAN**

Untuk kalangan sendiri

Perhiasan yang Sejati

“Perhiasanmu yang sejati adalah kasihmu kepada Tuhan,” demikian wejangan Bhagawan Sri Sathya Sai Baba kepada para bakta di Prashanti Nilayam tahun 1996 silam. Swami mengajar kita untuk memupuk kasih kepada Tuhan dan menyucikan hidup kita. “Manusia yang suci melakukan berbagai perbuatan yang benar secara moral serta amal tanpa mengabaikan tugas-tugas duniawi atau kewajibannya terhadap keluarga. Hatinya penuh belas kasihan dan cinta kasih. Ia percaya penuh kepada Tuhan dan tidak mempunyai rasa takut.” Nasihat tersebut dapat dibaca selengkapnya dalam wacana utama berjudul Pupuklah Kasih Kepada Tuhan dan Sucikan Hidupmu.

Sementara itu, pada wacana utama berjudul Kasih adalah Wujud Tuhan yang Sebenarnya, Swami mengajar kita cara mengisi hidup yang benar. “Kehidupan di dunia ini bersifat sementara. Hanya kebenaran dan nama baiklah yang abadi.” Karena itu, kita tidak boleh menyalahgunakan hidup dengan mengabaikan Tuhan, demi berbagai kesenangan yang bersifat sementara.

Lebih lanjut Swami bersabda, “Bila engkau menjaga agar dalam segala usaha pikiran, perkataan, dan perbuatanmu selalu selaras, maka berbagai perasaan yang suci akan timbul dalam dirimu.” Melalui wacana edisi ini Swami mengingatkan bahwa tidak seorang pun dapat melepaskan diri dari akibat perbuatannya. Perbuatan baik menghasilkan buah yang baik, dan

perbuatan jahat menghasilkan buah-buah yang buruk dan tidak enak.

Bagaimana agar perjalanan spiritual kita menuju Tuhan dapat tercapai? Sadguru Baba sudah memberikan tonggak penunjuk arah perjalanan kita menuju Tuhan, di antaranya meditasi, tirakat dan yoga. Tapi yang paling penting adalah kepasrahan dan tindakan kita secara nyata untuk mengasihi Tuhan. “Kurangi bagasi aneka keinginanmu. Hanya dengan demikian engkau akan memperoleh kebahagiaan sejati” demikian pesan Swami.

Dalam Rubrik Riwayat Kehidupan Sri Shirdi Sai Baba (Ajaran Luhur ke-4) kita diingatkan untuk tidak hanya mengandalkan pengetahuan dari buku-buku dalam perjalanan spiritual masing-masing. Kita harus mempunyai seorang guru dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Beliau. Maka Sadguru akan membebaskan kita dari lingkaran kelahiran dan kematian. Tidak ada yang lebih agung daripada Sadguru kita. Semoga Lord Sai menjadi segala-galanya bagi kita. Demikian pelajaran yang dapat kita petik dari kisah kehidupan Shirdi Baba edisi ini.

Selamat membaca. Semoga kita dapat melaksanakan berbagai nasihat Swami yang tertuang dalam tulisan di Wahana Dharma kali ini. Semoga pikiran, perkataan, dan perbuatan kita disucikan, dan kita menjadi berkat bagi semua makhluk.

Jai Sai Ram.

**Wacana Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
pada hari pertama perayaan Dasara di Pendapa Sai Kulwant
Prashānti Nilayam, 28 - 7 - 1996**

PUPUK KASIH KEPADA TUHAN DAN SUCIKAN HIDUPMU

Mungkin orang menguasai segala ilmu pengetahuan.

Mungkin seseorang mengalahkan lawan dalam perdebatan.

Mungkin seseorang berjuang dengan gagah berani di medan pertempuran.

Mungkin seseorang adalah maharaja yang menguasai kerajaan sangat besar.

Mungkin seseorang memberikan sapi betina dan emas sebagai amal.

Mungkin seseorang dapat menghitung bintang yang tak terbilang di angkasa.

Mungkin seseorang dapat menyebutkan nama berbagai makhluk hidup di bumi ini.

Mungkin seseorang menguasai kedelapan tingkat yōga¹⁾.

Mungkin seseorang bahkan dapat mencapai bulan.

*Tetapi, adakah orang yang dapat menguasai badan, pikiran, serta indranya,
memalingkan pandangan ke dalam batin, dan mencapai keadaan tertinggi yaitu
ketenangan batin?*

(Puisi bahasa Telugu).

Hanya Nama Tuhanlah yang akan Menyelamatkan Engkau dari Perbudakan (pada Keinginan Duniawi)

Para siswa!

Di dunia ini tidak ada pengetahuan yang belum diperoleh manusia. Kini manusia telah menguasai segala jenis pengetahuan; ia menikmati segala bentuk kesenangan dan kemudahan; ia mempunyai sarana untuk melakukan perjalanan ke bagian dunia yang mana saja dan dapat memahami berbagai rahasia segala fenomena alam, meskipun demikian, ia tidak tahu siapa dirinya yang sebenarnya. Apa gunanya mengetahui apa saja, jika ia tidak mengetahui dirinya sendiri? Setelah mencapai kelahiran sebagai manusia,

dan setelah memperoleh berbagai jenis pengetahuan, pertama-tama manusia harus berusaha mengetahui dirinya sendiri. Jika ia mengetahui dirinya yang sejati, dalam sekejap ia akan mengetahui segala hal lainnya di dunia ini. Inilah prinsip utama *advaita* (*non-dualisme*).

Berbagai Aspek Prinsip Advaita

Di dunia ini ada tiga aspek prinsip *advaita* yaitu: *Padartha Advaita*, *Bhava Advaita*, dan *Kriya Advaita*. Ini sebuah sapatangan. Apakah prinsip *advaita* yang berkaitan dengannya? Sapu tangan ini terbuat dari benang, tetapi bahan untuk membuat benang itu adalah kapas. Sesungguhnya kapas, benang, dan kain itu satu dan sama. Mereka adalah tiga nama dan wujud yang berbeda

untuk satu benda yang sama. Jika engkau memahami hal ini, engkau akan memahami kesatuan yang mendasari segala sesuatu di dunia ini yang tidak berubah dalam ketiga periode waktu (masa lampau, masa sekarang, dan masa yang akan datang). Ini disebut *padartha advaita*.

Apakah *Bhava Advaita*? Ada ribuan orang duduk di sini. Mereka mempunyai nama dan wujud yang berlainan. Walaupun mereka tampak berbeda, Aku dapat membuktikan bahwa mereka semua satu. Suka duka mereka mungkin berbeda, aneka keinginan dan rasa suka mereka mungkin berlainan, nama dan rupa mereka mungkin berbeda, situasi dan keadaan mereka mungkin juga berlainan, tetapi kelima unsur alam yang sama ada dalam diri mereka (unsur tanah, air, api, udara, dan eter, keterangan penerjemah). Inilah prinsip-prinsip yang mendasari kesatuan umat manusia. Jika salah satu dari kelima unsur alam ini tidak ada dalam dirinya, manusia tidak bisa hidup. Kelima unsur alam ini tidak hanya ada dalam diri manusia, tetapi juga dalam segala makhluk hidup di dunia.

Apakah *Kriya Advaita*? Setiap orang di dunia ini mempunyai beberapa keinginan dan aspirasi, tergantung pada situasi dan keadaannya. Keinginan yang tidak terpenuhi menyebabkan kekecewaan. Dengan keinginan yang tiada batasnya dan kecemasan yang tidak berarti, manusia mendambakan segala yang tidak mungkin baginya dan akhirnya ia menjadi korban rasa tidak puas serta kecewa. Pekerjaan apa saja

yang dilakukannya harus ia lakukan tanpa menginginkan hasilnya, dan harus ia persembahkan kepada Tuhan dengan perasaan, "Segala perbuatan kulakukan untuk menyenangkan Tuhan," (*sarva-karma Bhagavad-prītyartham*, 'lakukan segala perbuatan untuk menyenangkan Tuhan'). Inilah *Kriya Advaita*.

Hanya jika manusia menginginkan hasil perbuatannya, maka keinginannya dapat berubah menjadi rasa putus asa, dan kepuasan dapat berubah menjadi ketidakpuasan. Akan tetapi, bila engkau melakukan segala sesuatu sebagai persembahan bagi Tuhan, tidak akan ada peluang untuk rasa sedih dan sengsara.

Empat Kecenderungan Manusia

Ada empat jenis kecenderungan dalam diri manusia yaitu kecenderungan yang bersifat ketuhanan, kecenderungan manusiawi, kecenderungan iblis, dan kecenderungan hewani. Tergantung pada waktu, perbuatan, serta alasan, dan karena pengaruh tempat serta keadaan, satu dari keempat kecenderungan ini jadi menonjol dan lebih berpengaruh dalam diri seseorang. Manusia digolongkan sebagai bersifat ketuhanan, manusiawi, iblis, atau hewani, berdasarkan satu kecenderungan yang lebih menonjol daripada lainnya.

Di antara manusia, siapa yang bersifat ketuhanan? Ia yang selalu fokus kepada Brahman adalah orang yang bersifat ketuhanan (*Brahma nishthā-parō Dēva*). Tanpa rasa keakuan dan keinginan, ia selalu berada dalam kebahagiaan jiwa, mempunyai perasaan-perasaan yang suci, dan melakukan berbagai perbuatan

yang bermanfaat untuk orang/makhluk lain. Karena ia melakukan segala kegiatan untuk menyenangkan Tuhan, semua pekerjaan baiknya menjadi pekerjaan Tuhan. Ia tidak mempunyai pikiran lain selain pikiran tentang Tuhan, dan tidak mempunyai keinginan lain kecuali untuk melakukan segala sesuatu guna menyenangkan Tuhan. Sifat-sifat suci seperti ini merupakan ciri khas makhluk yang bersifat ketuhanan. Ia tidak memikirkan dirinya sendiri atau dunia, ia selalu tenggelam dalam kontemplasi kepada Tuhan yang benar dan abadi. Hanya wujudnya saja manusia, tetapi segala perbuatannya bersifat ketuhanan.

Dari mana asal perasaan-perasaan yang suci ini? Mereka timbul dari hati manusia. Dari mana sifat ketuhanan ini terungkap? Sifat ini timbul dari hati manusia yang murni.

Satya-dharma-ratō martya, demikian dinyatakan oleh kitab-kitab *Veda*. Manusia sejati adalah ia yang mengikuti jalan kebenaran (*satya*) dan kebajikan (*dharma*). Dengan kepercayaan penuh pada prinsip kebenaran dan kebajikan, ia melakukan berbagai perbuatan yang benar secara moral serta kegiatan amal tanpa mengabaikan tugas-tugas duniawi atau kewajibannya terhadap keluarga. Hatinya penuh belas kasihan dan cinta kasih. Ia percaya penuh kepada Tuhan dan tidak mempunyai rasa takut.

Rasa takut adalah sifat hewan. Ia yang menyebabkan rasa takut adalah binatang buas. Ia yang ketakutan adalah hewan. Setelah lahir sebagai manusia, janganlah engkau menyebabkan orang lain merasa takut, dan juga jangan ketakutan.

Dengan cara ini, tempuh hidupmu secara suci, selalu sibuk melayani masyarakat, dan dapatkan nama baik. Peroleh kebahagiaan dari pengamalan nilai-nilai kemanusiaan dan bagikan kebahagiaan itu kepada orang-orang lain.

Nilai-nilai kemanusiaan: kebenaran (*satya*), kebajikan (*dharma*), kedamaian (*shānti*), kasih (*prēma*), dan tanpa kekerasan (*ahimsa*) itu saling berkaitan dan saling tergantung. Kebenaran tergantung pada kebajikan, kebajikan tergantung pada kedamaian, kedamaian tergantung pada kasih, dan kasih tergantung pada tanpa kekerasan. Jika engkau memiliki satu di antara keempat nilai kemanusiaan ini: kebenaran, kebajikan, kedamaian, dan kasih, engkau tidak akan melakukan kekerasan.

Madyapāna-ratō rakshaha, 'orang yang kecanduan minuman memabukkan adalah iblis'. Karena pengaruh minuman yang memabukkan, ia kehilangan sifat kemanusiaannya lalu melakukan berbagai perbuatan jahat dan kejam. Minum minuman yang memabukkan merupakan salah satu penyebab utama meningkatnya berbagai kecenderungan yang jahat dan kejam dalam diri manusia. Bila seseorang mabuk, ia tidak tahu apa yang dikatakan atau dilakukannya dan apakah ia melakukan perbuatan baik atau buruk. Ia kehilangan kemampuan pertimbangan untuk memilah antara yang baik dan buruk, ia bahkan tidak dapat mengenali ibu, istri, atau anak-anaknya. Ia juga kehilangan kemampuan pertimbangan untuk mengenali apa perbuatan yang berpahala dan apa perbuatan

yang berdosa. Dengan demikian ia melupakan sifat kemanusiaannya dan melakukan berbagai perbuatan jahat tanpa mengindahkan akibatnya. Kecenderungan jahat dan kejam seperti ini ada dalam diri setiap manusia.

Jnānēna shunyaha pashubhir samānah 'orang yang tidak memiliki kebijaksanaan (pengetahuan spiritual) benar-benar seekor binatang'. Orang semacam itu tidak mempunyai kemampuan pertimbangan dan sama sekali tidak mempunyai pengetahuan spiritual. Ia hanya berminat menikmati berbagai kesenangan duniawi dan menggunakan seluruh waktunya untuk makan, merasa takut, tidur, dan menghasilkan keturunan. Semua ini adalah sifat-sifat hewani. Tidak hanya itu, ia siap menjahati siapa saja yang menghalangi apa yang ia sebut sebagai kesenangan. Mencaci maki dan menertawakan orang-orang lain juga merupakan sifat binatang.

Pendidikan Dimaksudkan untuk Memupuk Kebajikan

Dalam diri setiap manusia terdapat kecenderungan hewani, kecenderungan iblis yang kejam dan jahat, kecenderungan manusiawi, dan kecenderungan suci yang bersifat ketuhanan. Engkau mendapatkan berbagai jenis pengetahuan, tetapi engkau tidak mampu membuang kecenderungan hewani dan kecenderungan yang kejam dan jahat. Di dunia ini banyak orang yang berpendidikan tinggi. Akan tetapi, adakah yang telah memahami pentingnya kelahiran sebagai manusia?

Setiap orang menaruh minat pada kekuasaan, kedudukan, dan harta, tetapi tidak ada yang menyelidiki dirinya sendiri apakah ia bersikap dan bertingkah laku sebagai manusia. Sesungguhnya, tidak ada seorang pun yang bertanya kepada dirinya sendiri bagaimana ia harus menempuh hidupnya sebagai manusia. Orang-orang mempunyai wujud manusia, mereka berpakaian seperti manusia, dan menggunakan kekuasaan mereka, tetapi mereka tidak benar-benar tahu apa sebetulnya sifat kemanusiaan itu.

Siapakah manusia sejati? Manusia sejati adalah orang yang tidak membiarkan adanya enam sifat jahat yaitu: *kāma* 'keinginan', *krōdha* 'kemarahan', *lōbha* 'ketamakan', *mōha* 'delusi atau ketergila-gilaan', *mada* 'kebanggaan', dan *mātsarya* 'kedengkian'.

Apa gunanya seseorang memperoleh pendidikan tinggi dan mengumpulkan harta jika hatinya penuh dengan kelekatan dan kebencian (*raga* dan *dvesha*). Sesungguhnya seluruh pendidikannya tiada manfaatnya. Orang yang berpendidikan tinggi harus selalu mengikuti jalan kebajikan.

Para siswa harus mengikuti pendidikan yang memberi mereka sifat-sifat baik dan suci seperti: keluhuran budi, ketaatan mengikuti kebenaran, bakti, disiplin, dan rasa tanggung jawab pada tugas.

(Puisi bahasa Telugu).

Apa yang kini dipelajari para siswa? Apakah mereka mempunyai disiplin? Jika mereka tidak mempunyai

disiplin dan bakti, lalu apa guna (pendidikan mereka)? Mereka harus mengamalkan nilai-nilai kemanusiaan dalam segala usaha mereka. Tetapi, mereka menggunakan seluruh waktu mereka untuk menunjukkan cacat cela orang-orang lain, mengecam, dan menertawakannya.

Akan bagaimana nantinya nasib orang yang selalu memikirkan cacat cela orang-orang lain? Segala cacat cela orang-orang lain akan masuk di hatinya dan akan tercermin dalam dirinya juga. Karena itu, jangan melihat cacat cela orang-orang lain. Jika engkau mendapati seseorang menempuh jalan yang salah, berusahalah memperbaikinya.

Jika engkau beranggapan bahwa engkau orang yang baik, mengapa engkau memikirkan cacat cela orang-orang lain? Kini manusia telah memupuk sifat suka mencari-cari kesalahan; ia selalu memikirkan cacat cela orang-orang lain lalu mengecam, menertawakan, dan mencaci maki mereka. Ini bukan sifat orang yang terpelajar. Sesungguhnya hal itu bertentangan dengan sifat-sifat kemanusiaan. Orang yang mengamalkan nilai-nilai kemanusiaan tidak akan pernah mengecam atau menghina orang lain. Mengecam orang-orang lain adalah sifat orang yang mementingkan diri.

Sucikan Kelahiranmu sebagai Manusia dengan Membantu dan Melayani Orang Lain

Karena kini sifat mementingkan diri terus meningkat, manusia sudah menjadi korban rasa suka dan rasa benci. Sifat mementingkan dirinya tidak terbatas.

Hingga menghembuskan napas terakhir, ia tidak membuang sifat mementingkan diri dan mengutamakan kepentingan pribadi. Bagaimana orang semacam itu dapat mencapai sesuatu yang baik dalam hidupnya? Apa yang telah dicapainya sebagai manusia? Ia merupakan beban bagi bumi dan tidak pantas menerima makanan yang dimakannya. Setelah lahir sebagai manusia, engkau harus menolong sesama makhluk.

Maharesi Vyāsa memberikan intisari ke-18 *Purāna* dalam dua kalimat, "Manusia memperoleh pahala dengan membantu serta melayani orang lain, dan berbuat dosa dengan menyakiti serta merugikan mereka". Karena itu, "Selalulah menolong, jangan pernah menyakiti atau merugikan". Namun, kita hampir tidak pernah melihat orang yang menolong sesama manusia. Ke mana saja kita memandang, orang-orang menyakiti atau merugikan orang/makhluk lain. Dari orang yang buta huruf hingga yang terpelajar, dari orang yang melarat hingga mereka yang kaya-raya, setiap orang menyakiti atau merugikan orang/makhluk lain. Jika orang miskin menyakiti atau merugikan secara kecil-kecilan, orang yang kaya raya menyakiti atau merugikan secara besar-besaran. Mereka tidak mempunyai kecenderungan untuk menolong orang/makhluk lain. Mereka tidak bersedia melakukan perbuatan yang benar secara moral dan kegiatan amal. Lalu, apa gunanya mereka lahir sebagai manusia? Apa perlunya menumpuk kekayaan? Pendidikan tidak ada artinya jika tidak digunakan untuk menolong orang/makhluk lain.

Orang-orang membuang banyak waktu dan tenaga untuk mengumpulkan harta. Akan tetapi, dapatkah mereka membawa sesuatu ketika akhirnya meninggalkan dunia ini? Mereka bahkan tidak dapat membawa uang sesen pun, bahkan segenggam pasir pun tidak. Inilah pelajaran yang harus kita camkan dari kehidupan Maharaja Alexander.

Kalian semua tahu kisah Alexander yang berangkat meninggalkan negaranya untuk menaklukkan seluruh dunia. Ia juga datang ke India setelah menyeberangi Sungai Indus. Dalam perjalanan kembali dari India, ia sakit parah. Ia mempunyai banyak dokter, tetapi tidak ada yang dapat menyembuhkannya. Mereka memberi tahu Alexander bahwa tidak lama lagi ia akan meninggalkan raga. Namun, Alexander tidak takut. Sesungguhnya ia juga memberi tahu orang-orang lain agar jangan khawatir. Ia siap menghadapi ajal.

Badan yang terbuat dari lima unsur alam ini lemah dan pasti akan hancur.

Walaupun ditetapkan jangka hidup seratus tahun, kita tidak dapat memastikannya.

Orang dapat meninggalkan raga kapan saja, pada masa kanak-kanak, masa muda, atau masa tua. Ajal pasti tiba.

Karena itu, sebelum badan bina-sa, manusia harus berusaha mengetahui sifatnya yang sebenarnya.

(Puisi bahasa Telugu).

Ada ribuan tentara di bawah komando Alexander, tetapi tidak

ada seorang pun yang dapat menyelamatkannya dari maut. Kemudian Alexander memberi tahu para menteri dan komandan pasukannya bahwa setelah ia mangkat nanti, mereka harus membungkus jenazahnya dengan kain putih, dengan kedua tangan terjulur keluar, lalu membawanya dalam prosesi di jalanan kota kelahirannya. Bila orang-orang di jalan bertanya mengapa tangan maharaja dijulurkan keluar dari keranda, mereka harus memberi tahu orang banyak bahwa walaupun kaisar telah mendirikan kerajaan yang sangat besar, mempunyai bala tentara yang banyak, dan sejumlah dokter, tidak ada yang dapat menyelamatkannya dari ajal, dan ia meninggalkan dunia dengan tangan hampa.

Tingkatkan Berbagai Pikiran yang Mulia

Setiap orang harus meninggalkan dunia ini dengan tangan hampa. Engkau tidak akan dapat membawa simpananmu di bank atau bahkan sepotong kecil kertas. Pada waktu meninggal dunia, dapatkah engkau memberikan alamat tempat tujuanmu? Engkau bahkan tidak membawa secarik kain pun pada waktu lahir, engkau juga tidak dapat memberikan alamatmu pada saat ajal tiba.

Mengapa engkau lahir dan ke mana engkau akan pergi? Suara hatimu merupakan saksi segala perbuatanmu, baik atau buruk, dan akan mengatakan kepadamu apakah engkau akan pergi ke surga atau neraka. Surga dan neraka, keduanya adalah akibat berbagai perbuatanmu, dan

perbuatan-perbuatanmu tergantung pada pikiranmu. Karena itu, pertamanya pupuk berbagai pikiran yang luhur. Tingkatkan semangat pengorbanan serta sifat-sifat kemanusiaan dan dapatkan nama baik dalam masyarakat. Jangan mendapatkan nama buruk sebagai pendosa.

Lakukan perbuatan-perbuatan yang baik saja. Hanya itulah (pahala perbuatan baik, keterangan penerjemah) yang akan menyertaimu. Semua teman dan kerabatmu hanya dapat menyertai engkau sampai ke tempat kremasi. Bila seorang hartawan meninggal, ratusan mobil akan mengiringinya sampai ke tempat perabuan. Akan tetapi, apa yang dilakukan semua orang itu setelah pergi ke sana? Mereka akan kembali ke rumah dengan tangan hampa. Hanya nama Tuhanlah yang akan menyelamatkan engkau dari perbudakan (pada keinginan duniawi) dan selalu menyertaimu. Tuhan akan senantiasa bersamamu, dalam dirimu, di sekelilingmu, di atasmu, dan di bawahmu, memelihara serta menjagamu selalu. Manusia membuat hidupnya sengsara serta menyedihkan karena ia mengabaikan nama Tuhan dan mendambakan objek-objek duniawi yang lekas berlalu dan bersifat sementara.

Betapapun tingginya pendidikan seseorang, ia tidak mampu menyadari kebenaran dirinya yang sejati. Apa sebabnya? Sebabnya adalah kelekatan. Agar dapat menyadari sifatnya yang sejati, manusia harus memupuk ketidakterikatan.

Apa arti kelekatan? Bila kaumasukkan kunci ke dalam gembok

lalu kauputar ke kanan, gembok itu terbuka. Jika kauputar kuncinya ke kiri, gembok itu tertutup. Gembok dan kuncinya sama; perbedaannya hanya terletak pada arah putaran. Hatimu dapat diibaratkan dengan gembok sedangkan peralatan batin (pikiran, perasaan, akal budi, dan ingatan) adalah kuncinya. Jika kaupalingkan pikiran, perasan, akal budi, dan ingatanmu kepada Tuhan, engkau akan memperoleh ketidakterikatan yang akan membawamu menuju kebebasan (dari lingkaran kelahiran dan kematian). Jika kaupalingkan pikiran, perasaan, akal budi, dan ingatanmu kepada dunia, engkau memupuk kelekatan yang menimbulkan perbudakan (pada kesenangan duniawi), keterikatan, dan kesengsaraan. Mungkin engkau mempunyai uang dan segala kesenangan hidup, tetapi engkau akan selalu resah. Siang malam engkau akan tenggelam dalam kesengsaraan.

Bagaimana cara mencapai kedamaian batin? Cara satu-satunya yaitu dengan meningkatkan semangat pengorbanan seperti yang dikemukakan dalam *Veda*.

*“Na karmanā na prajayā dhanēna
Tyāgēnaikē amrtattvamanashuh.*

Artinya,

‘Keabadian tidak dapat dicapai melalui kegiatan, keturunan, atau kekayaan; keabadian hanya dapat dicapai melalui pengorbanan’.

Lakukan berbagai perbuatan yang baik dan gunakan uangmu untuk berbagai tujuan yang mulia. Bantulah penduduk desa yang menempuh hidup serba kekurangan. Berikan pendidikan,

perawatan kesehatan, dan air kepada orang-orang miskin di pedesaan.

Pendidikan itu untuk kepala, perawatan kesehatan untuk hati, air untuk memelihara badan. Kesehatan sangat penting untuk badan; itu tidak dimaksudkan untuk hidup santai berhura-hura. Kesehatan yang baik diperlukan untuk melakukan darmabakti. Sesungguhnya perlu sekali menjaga agar badanmu sehat sehingga engkau dapat melayani masyarakat. Apa gunanya mempunyai kesehatan yang baik, jika orang tidak melakukan pelayanan apa pun? Mereka seperti mayat hidup.

Untuk apa Tuhan menganugerahkan kepala kepada manusia? Apakah untuk berpikir buruk mengenai orang lain, mencaci maki, dan mengecam mereka? Tidak. Kepala telah dianugerahkan untuk memikirkan Tuhan.

Engkau harus memahami hubungan yang erat antara makanan, kepala, dan Tuhan. Makanan diperlukan untuk apa? Makanan diperlukan tidak hanya untuk kesehatan jasmani, tetapi juga untuk memupuk kebajikan. Mengapa memupuk kebajikan itu perlu? Memupuk kebajikan itu perlu untuk ikut serta dalam pelayanan bagi masyarakat, menolong orang-orang lain, dan mendapatkan nama baik. Karena itu, jagalah kesejahteraan masyarakat dan teguhkan persatuannya. Inilah tujuan kelahiranmu. Engkau lahir dan dibesarkan dalam masyarakat. Jika engkau tidak memikirkan kesejahteraan masyarakat, tidak ada pengkhianatan dan tak tahu terima kasih yang lebih besar daripada sikap semacam ini.

Setelah lahir dalam masyarakat, engkau harus melayani masyarakat. Kesejahteraanmu berhubungan dengan kesejahteraan masyarakat. Jika tidak, bagaimana engkau bisa bahagia? Karena itu, setiap orang perlu bekerja untuk mengusahakan dan menjaga kesejahteraan masyarakat. Hanya dengan demikianlah kesejahteraanmu akan terjamin.

Tingkatkan Kasih kepada Tuhan

Perwujudan kasih!

Apa yang diperlukan manusia untuk melayani masyarakat? Hanya kasih. Tidak ada yang lebih mulia daripada kasih. Jika engkau mempunyai kasih, engkau dapat memiliki segala sesuatu. Apa gunanya membaca berbagai buku bila engkau tidak mempunyai kasih? Sekadar memperoleh pengetahuan dari buku akan mengubah kepalamu (*mastaka*) menjadi buku (*pustaka*). Apa guna pengetahuan dari buku yang tidak diterapkan menjadi pengetahuan praktis?

Orang yang tidak mempunyai pengetahuan praktis sama sekali tidak berguna bagi masyarakat. Karena itu, jangan terus membaca berbagai buku tanpa henti. Dalam proses ini engkau hanya akan merusak kepalamu. Terapkan setidaknya-tidaknya satu prinsip kebenaran yang telah kaupelajari. Yang kini kauperlukan adalah pengetahuan praktis, bukan pengetahuan dari buku. Amalkan pengetahuanmu, alami kebahagiaan, dan bagikan kebahagiaan itu dengan orang/makhluk lain. Jangan mencemaskan hidupmu. Engkau bahkan harus siap mengorbankan hidupmu

untuk tujuan yang mulia. Setelah mencapai kelahiran sebagai manusia ini, cukuplah bila engkau mendapatkan nama baik.

*Hastasya bhūshanam dānam.
Satyam kanthasya bhūshanam
Shrotrasya bhūshanam shāstram.
(Sloka bahasa Sanskerta).*

Artinya,

‘Sesungguhnya amal adalah perhiasan sejati untuk tangan, kebenaran adalah kalung sejati, dan mendengarkan pembacaan kitab-kitab suci adalah perhiasan sejati untuk telinga’.

Mengapa engkau memerlukan perhiasan lain? Jika engkau mengenakan kalung dan anting-anting berlian, engkau akan takut kepada pencuri. Ini bukan perhiasanmu yang sejati. Perhiasan sejati adalah kasih kepada Tuhan. Karena itu, tingkatkan kasih kepada Tuhan dan sucikan hidupmu.

(Bhagawan mengakhiri wacana Beliau dengan kidung suci, “*Prēma mudita manasē kahō, Rāma, Rāma, Rām ...*” ‘Dengan hati penuh kasih lantunkan Rāma, Rāma, Rām’.

Dari wacana Bhagawan di Pendopo Sai Kulwant, Prashānti Nilayam, 28 – 7 – 1996.

Penjelasan:

Ashtāṅga Yōga: delapan tingkatan dalam *yōga* atau usaha untuk menyatukan kesadaran individu dengan Tuhan (kesadaran semesta):

- (1) **Yama:** pengendalian diri. Terdiri dari:
 1. **Ahimsā:** tidak melakukan kekerasan; tidak menyakiti makhluk lain dalam

pikiran, perkataan, dan perbuatan.

2. **Satya:** jujur dan berpegang teguh pada kebenaran.
 3. **Astēya:** tidak mencuri.
 4. **Brahmacarya:** selibat.
 5. **Aparigraha:** tidak menerima hadiah/suap.
- (2) **Niyama:** menjalani lima ketetapan yaitu :
 1. **Shauca:** kebersihan lahir batin.
 2. **Santosha:** kepuasan pada apa adanya yang diperoleh dalam hidup.
 3. **Tapa:** lihat penjelasan mengenai “tapa”.
 4. **Svādhyāya:** mempelajari kitab-kitab suci/ kerohanian.
 5. **Īshvarapranidhāna:** bakti kepada Tuhan.
 - (3) **Āsana:** sikap tubuh yang sesuai untuk bermeditasi.
 - (4) **Prānāyāma:** pengendalian aliran prana melalui pernapasan.
 - (5) **Pratyāhāra:** menarik organ-organ indra dari objek indra dan mengarahkannya ke dalam batin.
- Ketiga langkah berikutnya yaitu *dhāranā*, *dhyāna*, dan *samādhi* sebenarnya merupakan tiga langkah yang berkesinambungan dalam proses yang sama.
- (6) **Dhāranā:** pikiran dipusatkan pada objek konsentrasi.
 - (7) **Dhyāna:** bila konsentrasi ini berlangsung tanpa terputus seperti minyak yang dituang dari satu wadah ke wadah lain, maka disebut meditasi atau *dhyāna*.
 - (8) **Samādhi:** jika *dhyāna* ini semakin

mendalam sehingga *sādhaka* asyik sepenuhnya pada objek meditasinya hingga ia bahkan tidak menyadari keberadaan dirinya sendiri, maka ini disebut *samādhi*. *Samādhi* juga dapat dicapai dengan bakti kepada Tuhan.

TAPA:

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba menjelaskan bahwa tapa meliputi tiga hal yaitu: tapa mental, tapa fisik, dan tapa yang berhubungan dengan pembicaraan.

Tapa Mental

Pikiran dan perasaan harus tenang, bebas dari rasa cemas, khawatir, takut, marah, benci, tamak, dan sombong. Pikiran harus terus merenungkan Tuhan yang ada dalam segala makhluk dan segala sesuatu sehingga kita merasakan kasih kepada semua makhluk. Pikiran harus dikendalikan agar tidak melantur mengejar kenikmatan-kenikmatan objektif. Gagasan rendah tidak boleh dibiarkan masuk. Seluruh pikiran harus diarahkan pada kemajuan dan kebaikan rohani.

Tapa Fisik

Menggunakan badan, kekuatan, dan kemampuannya untuk menolong orang/ makhluk yang sakit, sedih, menderita,

atau berada dalam kesulitan. Badan, kekuatan, dan kemampuannya harus digunakan untuk melakukan bakti sosial dan aneka pekerjaan yang berguna bagi segala makhluk; untuk memuja tuhan, menyanyikan nama dan kemuliaan-Nya; untuk mengunjungi tempat-tempat yang diuscikan oleh nama-Nya untuk menjauhkan indra dari jalan yang merusak, untuk menempuh jalan yang menuju Tuhan, dan untuk menaati hukum-hukum moral.

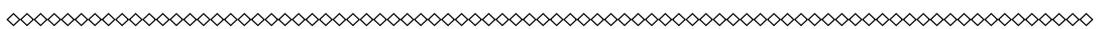
Tapa yang Berhubungan dengan Pembicaraan

- Tidak berbicara terlalu banyak.
- Berbicara yang benar.
- Tidak memfitnah dan menyebarkan skandal.
- Tidak berbicara dengan kasar.
- Berbicara dengan ramah dan lemah lembut.
- Berbicara sambil selalu ingat kepada Tuhan.

Bhagawan berkata bahwa Tapa juga berarti:

- Mengusahakan satunya pikiran, perkataan, dan perbuatan.
- Kerinduan atau penderitaan batin yang sangat mendalam yang dialami seseorang karena merasa terpisah dari Tuhan.

Alih bahasa : Dra. Retno S. Buntoro



Tidak cukup bila kasihmu hanya kau batasi pada anggota keluargamu. Seluruh alam semesta harus hidup bagaikan satu keluarga. Siapapun yang kau jumpai, sampaikan salam hormatmu kepadanya. Namaskar, Namaskar! Tidak ada perasaan yang lebih mulia daripada ini.
(Bhagawan Sri Sathya Sai Baba)

**Wacana Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
pada hari pertama perayaan Dasara di Pendapa Sai Kulwant
Prashānti Nilayam, 29 - 7 - 1996**

KASIH ADALAH WUJUD TUHAN YANG SEBENARNYA

*Asthiram jīvanam lōkē
Asthiram yauvanam dhanam
Asthiram dārā putrādi
Satyam kīrti dvayam sthiram.
(Sloka bahasa Sanskerta).*

Artinya,

‘Kehidupan di dunia ini bersifat sementara,
Demikian pula masa muda dan harta,
Istri dan anak-anak juga tidak langgeng,
Hanya kebenaran dan nama baiklah yang abadi.

Jangan Pernah Mencari Kesalahan- Kesalahan Orang Lain

Kehidupan manusia itu hanya sebentar, ibarat gelembung air. Masa muda dan harta juga bersifat sementara bagaikan awan yang berlalu. Bahkan pertalian duniawi pun bersifat sementara. Satu-satunya yang langgeng di dunia ini adalah kebenaran, kebajikan, dan nama baik.

Tidak ada orang yang membawa harta ketika lahir dari rahim ibunya. Harta juga tidak pergi bersamanya ketika ia meninggal dunia. Bahkan orang yang kaya raya pun harus makan makanan normal; Ia tidak bisa makan emas.

Mungkin seseorang mengumpulkan harta dan merasa bangga, tetapi harta yang dikumpulkannya

itu tidak akan pergi bersamanya pada waktu ajal tiba.

Jika engkau terus menyembunyikan kekayaanmu dan menyimpannya di berbagai bank tanpa beramal, siapa yang tahu, apa yang akan terjadi padanya bila engkau meninggalkan dunia ini?

(Puisi bahasa Telugu).

Kebajikan adalah Perhiasan Terbaik Bagimu

Dari lahir sampai ajal tiba, manusia melakukan berbagai usaha untuk memperoleh kesenangan dari hartanya, tetapi akhirnya ia meninggalkan dunia ini dengan tangan hampa. Karena kejahatan, ketidakadilan, dan kelakuan yang tidak pantas terus meningkat, dunia menghadapi berbagai kesulitan. Sesungguhnya dunia berada di ambang bencana karena meningkatnya

kecenderungan jahat. Dalam keadaan yang genting ini, hanya para siswalah yang mempunyai kemampuan untuk memulihkan kedamaian dan ketenteraman di dunia. Hanya merekalah yang mampu menjamin kedamaian dan keamanan, tidak hanya di India, tetapi juga di seluruh dunia. Karena pengaruh *Kali Yuga*, (pengamalan) darma di negeri ini merosot. Kuharap para pemuda dan pemudi bertekad untuk mengusir kekuatan jahat *Kali*, menegakkan kebenaran serta kebajikan, dan menghidupkan lagi tradisi *Bhārat* purwakala yang dahulu merupakan gudang harta spiritual yang mulia.

Para Siswa!

Jika engkau ketinggalan dalam studi, orang tuamu merasa sedih. Akan tetapi, Ibu India akan merasa seribu kali lebih sedih, jika engkau tidak maju di jalan moralitas, etika, dan kehidupan spiritual. Hal ini harus selalu kauingat.

Semua orang yang kauanggap sebagai sesepuh dan pemimpin, dahulu juga siswa seperti engkau. Siswa hari ini adalah warga masyarakat, sesepuh, dan pemimpin masa depan. Sebagaimana engkau mengharapkan agar para sesepuh dan pemimpinmu ideal, engkau juga harus bersikap serta bertingkah-laku secara ideal, dan mewujudkan idaman serta aspirasimu. Namun, kini pemuda dan pemudi modern meniruniru kebudayaan asing. Jika kauamati bicara, tingkah laku, dan cara berpakaian mereka, tampak seolah-olah mereka mencoba menghias diri dengan perhiasan pinjaman. Berapa lama engkau merasa senang jika menghias diri

dengan perhiasan pinjaman? Sebaliknya, engkau harus berusaha memperoleh perhiasan kebajikan dan memperoleh kegembiraan karena menghias dirimu dengannya.

Para Siswa!

Atasnamamode, engkau bertingkah-laku secara menyimpang. Secara membuta engkau mengikuti solah-tingkah dan angan-angan pikiran serta perasaanmu yang suka melantur dan berubah-ubah. Itu bukan kebudayaan *Bhārat*. Berapa lama engkau dapat mengikuti tradisi dan adat kebiasaan yang dipinjam dari berbagai negara lain? Jangan menyandarkan diri pada kebudayaan impor. Ikuti kebudayaan *Bhārat* yang sakral. *Bhārat* adalah negeri yang berpahala (*Punya Bhūmi*), negeri tempat orang menempuh kehidupan spiritual (*yōga bhūmi*), dan negeri tempat kegiatan yang benar secara moral (*karma bhūmi*). Kalian mujur karena banyak jiwa mulia dan Avatar lahir di negeri yang suci ini untuk menjaga dan membantu perkembangan kebudayaannya yang asli.

Sejak zaman dahulu *Bhārat* telah dikenal sebagai tempat asal keder-mawanan dan pengorbanan. *Bhārat* terkenal karena keutamaan kasih, belas kasihan, dan pengorbanan. Selama ini kesabaran dan empati telah menjadi tujuan utama putra negeri *Bhārat*. Namun kini, semua sifat yang luhur ini telah pergi entah ke mana, meninggalkan *Bhārat*.

Sifat Mementingkan Diri Menyebabkan Konflik dan Pertikaian

Ketika Pāndava bersaudara sedang menjalani masa pembuangan selama

empat belas tahun di hutan, suatu hari Krishna mengunjungi pondok mereka. Karena tidak menjumpai keempat saudara yang lain di situ, Beliau bertanya kepada Dharmarāja, “Di mana keempat adikmu?” Hati Dharmarāja selalu penuh dengan perasaan yang benar secara moral. Sepanjang waktu dan dalam segala keadaan, pikirannya selalu fokus kepada Tuhan. Sesungguhnya kelima Pāndava bersaudara adalah perwujudan kedamaian dan kebajikan. Pāndava yang berhati mulia seperti itu, dihina dengan berbagai cara oleh Kaurava yang jahat. Akan tetapi, tanpa menghiraukan segala kejahatan Kaurava, Pāndava tetap mengikuti jalan kebenaran dan kebajikan. Sebagai jawaban atas pertanyaan Krishna, Dharmarāja menjawab, “Krishna! Saudara lelaki saya yang seratus ada di Hastinapura, sedangkan empat lainnya telah pergi ke hutan untuk melakukan suatu pekerjaan.”

Krishna pura-pura heran atas jawaban Dharmarāja dan berkata, “Apakah engkau tidak waras? Bukankah sebenarnya engkau hanya lima bersaudara? Perkataanmu bahwa saudaramu yang seratus ada di Hastinapura sama sekali tidak ada artinya.” Kemudian Dharmarāja berkata, “Bukankah Kaurava juga saudara-saudara saya? Selama ada persatuan, kasih, kesabaran, dan empati di antara kami, kami seratus lima bersaudara. Kami semua bersatu jika kami harus menghadapi musuh dari luar. Tetapi, jika timbul perselisihan di antara kami, kami berlima terpisah, dan mereka terpisah.”

Engkau harus memahami arti yang terkandung dalam pernyataan ini dalam

kaitannya dengan situasi yang kini lazim berlaku dalam masyarakat. Karena tidak adanya persatuan dan karena timbulnya berbagai konflik serta pertikaian di dunia dewasa ini, setiap partai dan komunitas terpecah-belah. Setiap orang mengikuti minatnya sendiri yang bersifat mementingkan diri. Akibatnya, dalam satu partai ada beberapa golongan, dan dalam satu komunitas terdapat beberapa keliompok yang saling berselisih. Aneka individu itu berlainan, tetapi prinsip atma yang suci di dalam semuanya sama.

Karena tidak adanya persatuan dalam masyarakat, *Kali Yuga* ini telah menjadi *Kalaha Yuga* ‘Zaman Pertikaian’. Dari hari ke hari konflik terus meningkat. Sama sekali tidak ada empati dan kesabaran di antara individu. Terdapat kebencian antar manusia, antar desa, antar kabupaten, dan antar propinsi. Dalam keadaan seperti ini, bagaimana bisa ada kedamaian dan keamanan di dunia? Bahkan dalam satu keluarga pun terdapat banyak sekali perselisihan. Betapa besarnya kekuatan yang kita peroleh dalam persatuan! Namun sayangnya, orang-orang menghancurkan persatuan. Akibatnya sama sekali tidak ada sifat-sifat kemanusiaan dalam diri manusia.

Tulasidas Mengemukakan Prinsip Persatuan

Ketika mengarang *“Rāmāyana”*, Tulasidas tenggelam sepenuhnya dalam kontemplasi kepada Rāma dan menuliskan kalimat ini, *“Hetu krisanu bhanuki makar ko,”* ‘Nama suci Rāma melambangkan api, matahari, dan bulan’. Sesungguhnya ia tidak menulis kalimat

ini. Ketika membuka mata, ia mendapati kalimat itu sudah tertulis. *Krisanu* berarti 'api', *bhanu* berarti 'matahari', dan *himakar* berarti 'bulan'. Arti kalimat itu adalah, "Oh Rāma! Engkau adalah pengejawantahan api, matahari, dan bulan."

Dunia ini tidak bisa ada tanpa matahari, bulan, dan api. Entah seseorang percaya kepada Tuhan, tidak percaya kepada Tuhan, atau dalam hati percaya tetapi menyatakan diri sebagai ateis, atau dalam hati tidak percaya, tetapi pura-pura percaya, atau seorang pertapa pengembara, seorang yang mengumbar kesenangan indra, atau seorang pertapa, tidak ada yang dapat menyingkari hal ini. Sesungguhnya api, matahari, dan bulan merupakan perwujudan Tuhan secara langsung.

Apa yang mereka lakukan? Ada tiga sebab utama mengapa manusia lahir : (1) Kebodohan (tidak mengetahui kenyataan dirinya yang sejati, keterangan penerjemah), (2) Dosa, dan (3) Penderitaan. Api pengetahuan perlu untuk menyenyapkan kegelapan kebodohan. Tidak hanya itu, api pengetahuan memusnahkan segala dosamu hingga menjadi abu. Matahari menyenyapkan kegelapan delusi dan penderitaan. Bila matahari bersinar, kegelapan lenyap. Bulan menyejukkan penderitaan mendalam yang disebabkan oleh kesusahan dan kemalangan. Bulan bahkan menghancurkan dosa-dosamu.

Kelihatannya ada perbedaan yang besar antara matahari dan bulan, tetapi juga ada hubungan yang erat di antara keduanya. Bulan tidak bersinar dengan cahayanya sendiri, ia bersinar dengan cahaya matahari. Sementara sinar

matahari cemerlang dan panas, sinar bulan sejuk dan tidak terlalu terang. Sinarnya sama, tetapi di satu tempat sinar itu panas, dan di tempat lain sejuk. Akal budi kita melambangkan matahari, sedangkan pikiran melambangkan bulan. Itulah sebabnya *Veda* menyatakan, "*Chandramā manaso jātah, chakshōh sūryō ajāyata,*" 'Bulan timbul dari *manas*, sedangkan matahari timbul dari mata Pribadi Yang Mahatinggi'. *Manas* adalah cerminan bulan, dan bulan adalah cerminan *manas*. Matahari adalah sumber kekuatan cahaya dalam mata kita dan melambangkan kekuatan akal budi kita. Di manakah api? Api itu ada dalam perut kita dalam bentuk api pencernaan (*jatharāgni*). Api itu juga ada sebagai api penderitaan (*tapāgni*), dan api dosa (*papāgni*).

Para siswa mengetahui hal ini dengan baik. Mereka melantunkan sloka, "*Brahmārpanam Brahma havir,*" sebelum makan. Sebagian besar di antara mereka tidak tahu di mana Brahman bersemayam. Mereka melantunkan sloka itu secara otomatis karena mereka anggap sebagai kebiasaan rutin di asrama siswa dan mahasiswa. Akan tetapi, Tuhan memberi jawaban dari dalam, "*Aham vaishvānarō bhūtvā, prāninām dēham āsritah,*" "Aku ada dalam segala makhluk dalam bentuk api pencernaan'. Engkau tidak perlu ragu di mana sebenarnya Aku bersemayam. Aku ada dalam perutmu dalam bentuk kemampuan mencerna, mencerna makanan yang kaumakan, dan memberikan zat-zat makanan yang kauperlukan."

Ada contoh lain untuk menjelaskan arti pernyataan Tulasidas, "*Hetu Krisanu*

Bhanu Himakar Ko," ini. Dalam nama suci Rāma, *Ra* berarti *Tat* ("Itu" atau kesadaran semesta Yang Mahabesar dan tak terlukiskan; keterangan penerjemah), *Aa* berarti *asi*, dan *Mā* berarti *Tvam*. Bila *Tat*, *Tvam*, dan *Asi* bersatu, kita mendapatkan pernyataan agung *Veda (Mahāvākya)*, "*Tattvamasi*," artinya, 'Itulah engkau,' (yang dimaksud dengan "Itu" adalah Kesadaran Semesta Yang Mahabesar, keterangan penerjemah). Ini berarti engkau dan Aku itu satu. Inilah prinsip kementerian yang diajarkan Tulasidas kepada dunia. Banyak jiwa mulia lahir di negeri *Bhārat* untuk mengajarkan prinsip kementerian ini dan menggugah kesadaran Tuhan dalam hati setiap orang. Agar dapat memahami prinsip yang mulia ini, engkau harus meresapkan tanpa kekerasan (*ahimsa*) dalam hatimu. Jika engkau meningkatkan semangat *ahimsa*, dengan pandangan batinmu engkau akan dapat melihat seluruh dunia sebagai perwujudan Rāma.

Buang Sifat-Sifat Jahatmu dan Sadari Prinsip Atma

Jangan menyia-nyiakan hidupmu dengan mengabaikan Tuhan demi berbagai kesenangan yang bersifat sementara. Apa sebabnya engkau tidak mampu menyadari kebenaran ini? Setiap siswa dan setiap orang diberkati dengan pengetahuan. Akan tetapi, mereka tidak menggunakan kemampuan pertimbangan mereka untuk memanfaatkan pengetahuan ini. Itulah sebabnya kini manusia berada dalam keadaan yang menyedihkan. Ia menyia-nyiakan hidupnya yang suci,

lama, dan mulia, untuk mencari dan mengejar berbagai kesenangan yang bersifat sementara. Itulah sebabnya Adi Shankara memperingatkan semua orang,

*“Mā kuru dhana jana yauvana garva,
Harati nimēshat kālāh sarvam,*

Artinya,

'Jangan membanggakan harta,
keturunan, dan masa mudamu;
Arus waktu dapat memusnahkan
semuanya dalam sekejap.'

Badan terus menerus mengalami perubahan dan kapan saja prinsip kehidupan dapat meninggalkan raga. Mengapa engkau memupuk kelekatan pada badan yang bersifat sementara ini dan menyia-nyiakan hidupmu? Buang sifat-sifat buruk, berbagai pikiran jahat, dan niat yang tidak baik. Terapkan *ahimsa*.

Apa arti tanpa kekerasan? ***Ahimsa*** berarti tidak menyakiti makhluk lain dengan pikiran, perkataan, dan perbuatan. Sesaat pun jangan sampai pikiran, perkataan, dan perbuatanmu tidak selaras. Hanya bila engkau menjaga agar dalam segala usaha pikiran, perkataan, dan perbuatanmu selalu selaras, maka berbagai perasaan yang suci akan timbul dalam dirimu.

Prinsip tanpa kekerasan ini tidak mudah dipahami. Kebanyakan orang tidak mengerti arti *ahimsa* yang sebenarnya. Bahkan makan lebih dari yang diperlukan merupakan kekerasan. Mengapa? Engkau merugikan dirimu sendiri dengan makan terlalu banyak. Bahkan bicara tanpa perlu juga sama

dengan melakukan kekerasan. Bicaralah seperlunya saja. Itulah *ahimsa*. Jika engkau menyalahgunakan berbagai kemampuan yang dianugerahkan Tuhan, segala harta, kekuasaan, dan kedudukanmu akan menjadi tidak berarti. Karena engkau terperangkap dalam lumpur yaitu mengejar hal-hal remeh yang bersifat keduniawian, maka engkau tidak dapat menyadari prinsip atma yang tak terbatas.

Tidak Ada yang Dapat Melepaskan Diri dari Akibat-Akibat Perbuatannya

Rāvana tidak kekurangan harta. Sesungguhnya seluruh Langka terbuat dari emas. Ia tidak kekurangan apa pun di dunia ini. Ia memiliki kekuatan jasmani, kekuasaan harta, dan bala tentara yang besar. Ia juga memperoleh kesaktian yang hebat dengan melakukan tapa brata. Meskipun demikian, ia kehilangan segala-galanya karena menghasratkan pemenuhan hawa nafsu (yang tidak sesuai dengan darma).

Hanumān membiarkan dirinya diikat oleh para raksasa agar ia dapat masuk ke istana Rāvana dan memberinya pelajaran. Ketika para raksasa bertanya, "Siapa engkau?" Hanumān menjawab dengan sangat rendah hati dan menyenangkan, "Saya abdi Sri Rāma," (*"Dāsōham Kōsalēndrasya"*).

Sebelum kejadian ini, para raksasa tidak pernah melihat seekor kera pun di Langka. Sesungguhnya belum pernah ada kera yang memasuki Langka sampai saat itu. Itulah sebabnya karena ingin tahu, para raksasa mulai keluar dari rumah-rumah mereka untuk melihat Hanumān.

Hanumān sangat luhur budinya dan gagah berani, tetapi ia membiarkan diri diikat oleh para raksasa agar ia dapat menunjukkan jalan kebaikan kepada Rāvana. Ia berpikir, "Tidak mungkinlah aku memasuki istana Rāvana kecuali kalau para raksasa menangkapku dan membawaku kepadanya. Bila aku sudah berhadap-hadapan dengan Rāvana, aku akan dapat berbicara secara langsung kepadanya dan menunjukkan jalan yang benar kepadanya."

Para raksasa mengikat kedua tangan dan kaki Hanumān dengan tali lalu membawanya ke istana Rāvana. Hanumān melihat bahwa Rāvana duduk di panggung yang tinggi sedangkan ia berdiri di bawah. Ia berpikir, merupakan penghinaan bagi Sri Rāma jika abdi Beliau berada di tempat yang lebih rendah, sedangkan musuh Beliau berada di tempat yang lebih tinggi. Karena itu, Hanumān membuat kursi yang lebih tinggi daripada kursi Rāvana dengan memperpanjang ekornya dan menggulungnya.

Rāvana bertanya kepadanya, "Oh Kera! Engkau telah menghancurkan taman kami. Mengapa engkau datang ke sini?" Kemudian Hanumān berkata kepada Rāvana, "Kuizinkan putramu, Indrajit, menangkapku dengan suatu maksud, dan tujuannya yaitu untuk memberimu pelajaran. Oh, orang jahat! Karena dibutakan oleh nafsu syahwat, engkau menyebabkan penderitaan yang tak terhingga pada Sītā, Ibu Jagat Raya. Engkau menghancurkan hidupmu karena pikiran-pikiran jahatmu. Apa yang terjadi pada semua kekuatan

tapa bratamu? Apa guna hidupmu, jika engkau tidak dapat mengendalikan pikiran dan indramu? Bagaimana seharusnya (kelakuan) seorang raja? Orang yang tidak dapat mengendalikan indranya tidak dapat disebut raja! Raja sejati harus ideal dan mempunyai nama baik. Engkau telah melakukan dosa yang terburuk.”

Karena tidak tahan menanggung penghinaan ini, Rāvana menjadi murka. Ia memerintahkan tentaranya untuk membakar ekor Hanumān karena ekor sangat berharga bagi kera. Para raksasa biasanya bodoh dan tolol. Mereka tidak dapat menduga lebih dahulu akibat-akibat perbuatan mereka. Kemudian Hanumān berkata kepada Rāvana,

“Oh Rāvana yang jahat! Aku hendak memberimu pelajaran. Langka ini bukan milikmu lagi. Dengarkan perkataanku dengan penuh perhatian. Engkau tidak menggunakan kemampuan pertimbanganmu dan berbuat dosa. Karena itu, engkau akan segera mati.

Oh Rāvana yang jahat! Aku hendak memberimu pelajaran. Sītā adalah Ibu Jagat Raya, Beliau ibumu juga. Engkau telah menculik Ibu Jagat Raya dan berbuat dosa besar. Sri Rāma akan memenggal semua kepalamu dengan satu anak panah.

Oh Rāvana yang jahat! Aku hendak memberimu pelajaran. Tidak tahukah engkau bahwa ini adalah perbuatan berdosa yang seharusnya kauhentikan?

Tentaramu telah membakar ekorku, dengan api ini aku akan membakar habis semua gedung mewah di Langka, lalu diam-diam pergi.

Oh Rāvana yang jahat! Aku hendak memberimu pelajaran. Kubiarkan Indrajit menangkapku karena aku ingin melihat istana dan sepuluh kepalamu. Mengapa harus kukatakan kepadamu berulang kali? Engkau telah kehilangan hak untuk hidup.

Oh Rāvana yang jahat! Aku hendak memberimu pelajaran.

(Puisi bahasa Telugu).

Tidak seorang pun dapat melepaskan diri dari akibat-akibat perbuatannya.

Setiap orang, siapa pun dia, harus menghadapi akibat-akibat perbuatannya.

Tidak seorang pun tahu apa yang akan terjadi pada dirinya kelak.

Tetapi, ada satu hal yang pasti yaitu setiap orang harus menuai akibat-akibat perbuatannya.

Bahkan Rāma yang perkasa pun menderita pedihnya perpisahan dari permaisuri-Nya, Sītā, dan menangis seperti orang biasa.

Bahkan Pāndava yang perkasa harus pergi ke pembuangan dan hidup di rimba raya.

(Nyanyian bahasa Telugu).

Perbuatan baik menghasilkan buah yang baik, dan perbuatan jahat menghasilkan buah-buah buruk yang

tidak enak. Karena itu, engkau harus selalu melakukan perbuatan yang baik. Sebagaimana perbuatanmu, maka demikianlah hasilnya, sebagaimana makanannya, maka demikianlah sendawanya, sebagaimana tepungnya, maka demikianlah rotinya.

Beberapa perbuatan langsung memberikan hasil, sedangkan beberapa perbuatan lain mengambil waktu beberapa hari atau beberapa bulan, atau beberapa tahun, atau bahkan beberapa yuga baru memberikan hasil. Misalnya saja bila jarimu teriris pisau, langsung darah merembes keluar. Di sini perbuatan dan akibatnya terjadi secara serempak. Demikian pula jika engkau terpeleset jatuh pada waktu menaiki tangga, langsung tulangmu patah. Jatuh dan patah tulang terjadi pada waktu yang sama. Akan tetapi, makanan yang kaumakan memerlukan waktu sekurang-kurangnya dua atau tiga jam untuk tercerna. Di sini ada jeda dua atau tiga jam antara perbuatan dan hasilnya. Bila engkau menabur benih di tanah, benih itu tidak langsung tumbuh menjadi tanaman muda ia akan memerlukan waktu sekitar dua atau tiga hari. Kemudian tanaman muda itu memerlukan waktu beberapa tahun untuk tumbuh menjadi sebatang pohon dan menghasilkan buah. Engkau tidak dapat langsung memperoleh buah setelah menaburkan benih; ini memerlukan waktu beberapa tahun.

Demikian pula setiap perbuatan manusia pasti akan memberikan hasil, entah dalam waktu beberapa detik, beberapa jam, atau beberapa tahun, atau

bahkan beberapa yuga. Tetapi, ada cara untuk melepaskan diri dari akibat-akibat perbuatanmu. Bila engkau memupuk kasih sejati kepada Tuhan, engkau dapat terhindar dari segala jenis penderitaan. Agar dapat memperoleh kasih Tuhan, engkau harus mengerti bahwa Tuhan bersemayam dalam segala makhluk, dan engkau harus berbuat sesuai dengan pengertian ini.

Tuhan Bersemayam dalam Hati Semuanya

Manusia harus menyadari kebenaran bahwa Tuhan adalah penghuni segala hati (*sarvahridayavasi*). Mungkin nama dan wujud berbagai individu itu berbeda, tetapi ada lima unsur alam yang sama dalam semuanya. Engkau harus menanamkan kebenaran ini secara teguh dalam hatimu. Agar dapat memahami prinsip kementerian ini, engkau harus melakukan penyelidikan batin dengan baik. Jangan beranggapan bahwa ada banyak Tuhan. Demikian pula, jangan melihat perbedaan antara orang yang satu dengan yang lain. Semuanya satu, **Tuhan itu satu**. Tuhan Yang Maha Esa mempunyai banyak nama (*Ēk Prabhu ke aneka nām*). Tuhan yang sama mewujudkan diri dalam berbagai nama dan rupa yang berbeda.

Tuhan adalah cahaya. Agar dapat menghayati cahaya pengetahuan Brahman (*Brahmajnāna*) ini, engkau harus melakukan berbagai latihan. Ini sebuah bola lampu. Apa yang diperlukan agar bola lampu ini dapat memancarkan cahaya? Engkau harus menghubungkannya ke sebuah kabel

listrik. Tetapi, sekadar menghubungkan bola lampu ke kabel tidaklah cukup: engkau harus mengatur agar aliran listrik melalui kabel itu dan membuat bola lampu bersinar.

Kebenaran dan kasih adalah kekuatan Tuhan yang sejati. Kebenaran adalah Tuhan, kasih adalah Tuhan, hiduplah dalam kasih. Tuhan itu Maha Esa, tiada duanya (*Ēkamēva advitīyam Brahma*). Bila arus listrik kebenaran mengalir melalui kabel kebajikan dan memasuki bola lampu kedamaian, engkau mendapat cahaya kasih (tepek tangan menggemuruh). *Persatuan antara kebenaran, kebajikan, dan kedamaian menghasilkan cahaya kasih*. Kasih adalah wujud sejati Tuhan. Sekadar pertalian jasmani tidak dapat disebut kasih. Kasih sejati timbul dari dalam hati.

Perwujudan Kasih!

Apa pun yang mungkin kaulakukan, engkau harus selalu mengingat dua hal. Tuhan adalah kebenaran, dan ajal itu sudah pasti. Tidak ada yang dapat menghindari ajal. Lalu, apa yang harus selalu kauingat? Jangan pernah melihat kesalahan dan cacat cela orang lain. Anggap berbagai kekurangan orang lain yang besar sebagai kecil, dan anggap kekuranganmu yang kecil sebagai besar. Kemudian engkau tidak akan melakukan kesalahan yang besar.

Para siswa!

Perlulah kalian mengikuti jalan hidup yang mulia. Berusahalah menghayati Tuhan bahkan dalam kehidupan sehari-hari. Ada dua hal yang harus kaulupakan. Pertama, engkau harus melupakan kejahatan yang dilakukan

orang lain kepadamu. Jika engkau tidak melupakannya, dan memasukkannya ke dalam hati, engkau akan memupuk sikap mendendam. Kedua, engkau harus melupakan kebaikan yang telah kaulakukan kepada orang-orang lain. Jika tidak, engkau akan berharap orang-orang yang telah kautolong itu akan baik hati membantumu. Karena itu, perlulah melupakan kejahatan yang telah dilakukan orang lain kepadamu, dan kebaikan yang telah kaulakukan kepada orang lain. Hanya dengan demikianlah engkau dapat meningkatkan kemurnian untuk menghayati atma dan memperoleh karunia Tuhan.

Tonggak Penunjuk Jalan dalam Perjalanan Spiritual

Engkau mengira bahwa engkau melakukan latihan spiritual yang hebat dengan bermeditasi, bertirakat, dan yoga. Tetapi, semua ini hanya berkaitan dengan badan dan pikiran yang tidak langgeng. Jadi, bagaimana hasil latihan ini bisa langgeng? Ini juga tidak langgeng.

Mungkin engkau bertanya, "Untuk apa latihan-latihan spiritual ini ditetapkan?" Latihan-latihan spiritual ini ibarat tonggak penunjuk jalan dalam perjalanan spiritualmu, untuk menunjukkan jalan yang benar kepadamu. Bila engkau melakukan suatu perjalanan, engkau melihat di tepi jalan dipasang berbagai tonggak penunjuk jalan yang menunjukkan, ini jalan menuju Dharmavaram, ini jalur ke Penukonda, Bengaluru di jurusan ini, dan sebagainya. Demikian pula japa, meditasi, tirakat, yoga, dan sebagainya,

hanya menunjukkan jalan kepadamu, tetapi mereka bukan tujuan. Bila engkau melihat suatu tonggak dengan papan bertuliskan penjelasan, engkau tidak duduk di situ, engkau harus berjalan mengikuti arah yang ditunjukkan di papan itu. Dengan bantuan tonggak-tonggak penunjuk jalan ini, engkau harus menempuh perjalananmu menuju Tuhan.

Di manakah Tuhan? *Sarvatah pānipādam*, 'tangan dan kaki-Nya ada di mana-mana'. Ke mana pun engkau memandang, Tuhan ada di situ. Bila engkau terus melakukan latihan-latihan spiritual, akhirnya engkau akan menyadari kebenaran ini. Kelekatanmu pada badan merupakan rintangan besar yang menghalangi engkau menyadari kebenaran ini. Kelekatan pada badan menimbulkan berbagai kelekatan lain. Karena itu, sedikit demi sedikit kurangi kelekatanmu pada badan, dan kurangi aneka keinginanmu. Inilah yang membuat Hanumān menjadi abdi yang dikasihi Rāma. Akhirnya ia menyadari kemenunggalannya dengan Rāma. Setiap pori-pori tubuhnya penuh dengan nama suci Rāma. Ia sadar bahwa ia tidak berbeda dari Rāma, dan Rāma tidak berbeda darinya.

Pernah Rāma bertanya kepada Hanumān, "Bagaimana hubunganmu dengan Aku?" Hanumān menjawab, "Swami, saya abdi Swami pada taraf fisik, cerminan Swami pada taraf mental, tetapi pada taraf atma, Swami dan saya itu satu. Hanya badan dan *manas* sayalah yang menghalangi kesadaran kemenunggalan saya dengan Swami."

Engkau dapat menyadari hal ini dengan baik. Engkau membangun sebuah rumah besar dengan sebuah kamar tidur, kamar mandi, ruang duduk, ruang makan, dan gudang. Semua kamar ini satu sama lain tampak terpisah. Mengapa? Karena ada banyak dinding di antara mereka. Jika kau lenyapkan semua dinding ini, engkau akan mempunyai satu ruang yang besar. Demikian pula karena dinding-dinding kelekatan pada badan, engkau melihat berbagai perbedaan di sekelilingmu. Bila kau buang kelekatan pada badan, segala sesuatu menjadi satu.

Badan manusia ini ibarat benteng yang dikelilingi tujuh dinding. Di tengahnya terdapat taman. Orang yang pandangannya mengarah ke luar, tidak tahu bagaimana cara memasuki taman ini, yang melambangkan prinsip atma.

Satu-satunya cara untuk memasuki taman ini yaitu melalui nāmasmarana (mengulang-ulang nama Tuhan di dalam hati dengan tiada putusnya), yang melenyapkan kegelapan kebodohan dan memperlihatkan jalan yang benar.

Cahaya atma bersinar dengan sumbu kebenaran dan minyak kebajikan. Jika cahaya ini pudar, kekayaanmu, kerabatmu, dan segala milikmu di dunia tidak akan mengikuti engkau.

Kehidupan di dunia ini ibarat sebatang pohon. Ketagihan manusia pada kesenangan sensual ibarat tali yang mengikatnya di pohon itu.

Manusia hanya akan bebas dari perbudakan (pada kesenangan indra) ini jika ia memupuk ketidakterikatan dan mulai menempuh kehidupan spiritual.

(Puisi bahasa Telugu).

Pupuk Keinginan untuk Mengasihi Tuhan

Bila keinginanmu terus meningkat, kebahagiaanmu terus berkurang. Karena itu, kurangi aneka keinginanmu dan pupuk kasih kepada Tuhan. Sementara kasihmu kepada Tuhan meningkat, kebahagiaanmu juga meningkat. Sebesar kasihmu kepada Tuhan, sebesar itu pula kebahagiaanmu. Demikian pula, jika kasihmu kepada Tuhan berkurang, kebahagiaanmu juga merosot. Kebahagiaan sejati tidak terletak pada usaha mengejar (pemenuhan) berbagai keinginan duniawi.

Berikut ini sebuah contoh sederhana. Engkau bisa mulai mempraktekkan hal ini malam ini juga atau besok pagi. Bila engkau biasa minum enam cangkir teh dan merokok dua puluh sigaret dalam sehari, kecerdasanmu (*prajna shakti*) akan terus berkurang. Kekuatan kehendakmu tergantung

pada kegiatan yang kaulakukan. Mulai besok minum hanya dua cangkir teh dan merokok lima sigaret. Setelah sepuluh hari, engkau harus memuaskan diri hanya dengan secangkir teh dan satu sigaret. Setelah itu, hentikan semuanya. Engkau akan menyaksikan sendiri bagaimana kemampuan kecerdasanmu berkembang. Daya ingatmu juga akan meningkat.

Jika berbagai keinginanmu meningkat, daya ingatmu berkurang dan engkau bahkan akan kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi. Sementara keinginanmu kaukurangi, kemampuanmu untuk berkonsentrasi juga meningkat. Karena itu, "Semakin sedikit bagasi, semakin mudah, membuat perjalanan jadi menyenangkan." Kurangi bagasi aneka keinginanmu. Hanya dengan demikianlah engkau dapat memperoleh kebahagiaan sejati. Ada satu keinginan yang harus kautingkatkan yaitu keinginan akan Tuhan. Hanya keinginan inilah yang dapat memberimu kedamaian.

(Bhagawan mengakhiri wacana Beliau dengan kidung suci, "*Prēma mudita manasē kahō,*")

Alih bahasa : Dra. Retno S. Buntoro

~~~~~

Tuhan merupakan landasan hidup manusia. Engkau dapat menyucikan hidupmu dengan perbuatan atau karmamu. Sampaikan hormat baktimu kepada karma sebelum engkau melakukan kegiatan. Seorang supir menyampaikan hormat baktinya kepada roda kemudi sebelum ia duduk di kursi pengemudi. Seorang penari menyampaikan hormat bakti kepada gelang kakinyasebelum ia mengenakan gelang itu dan memulai pertunjukan tarinya. seorang bakta menyampaikan hormat bakti kepada kitab Bhagawad Gitasebelum ia mulai membacanya.

*(Bhagawan Sri Sathya Sai Baba)*

## PERSAMAAN DAN PERTENTANGAN (7)

**Pertanyaan 149:** *Swami! Ada sejumlah orang yang menghendaki agar kami melakukan puja, beberapa lainnya menyarankan meditasi (dhyāna), sejumlah orang lagi menyarankan pembacaan kitab suci (pārāyana), dan beberapa lainnya meyakinkan kami bahwa pengulangan-ulangan nama Tuhan (japa) akan memberikan hasil yang baik. Saya jadi bingung, apa yang harus saya lakukan dan yang mana yang harus saya ikuti. Mohon beritahulah saya mana yang terbaik di antara berbagai jalan spiritual ini untuk saya ikuti dalam latihan spiritual (sādhana) saya.*

**Bhagawan:** Engkau bisa mengikuti (jalan spiritual) yang mana saja dengan kasih yang sepenuh-penuhnya (*prēma*), tanpa pamrih (*nissvārdha*), hati yang murni (*chitta shuddhi*), fokus (*ēkāgrata*), dan pasrah diri kepada Tuhan (*sharanāgati*) agar dapat menyadari dan menghayati Tuhan. Ikuti jalan spiritual yang kaurasa cocok dan mudah bagimu. Prosedur apa saja yang kaurasa menarik dan memberimu kedamaian batin (*shānti*) serta kebahagiaan (*ānanda*) dapat kauikuti.

Tetapi, jangan pernah meniru-niru orang lain. Jangan pernah mengikuti perkataan dan jalan spiritual orang lain. Ikuti jalan yang kaupilih. Jika tidak, engkau akan kehilangan jalanmu sendiri. Meniru itu sifat manusia, tetapi mencipta adalah sifat Tuhan.

Berikut ini sebuah contoh sederhana yang menjelaskan bagaimana seseorang

menjadi rugi karena mengikuti orang lain. Ada pasar buah dan waktu itu sedang musim ketika mangga tersedia secara berlimpah. Seorang pemilik toko memesan papan nama yang khusus dicat dengan kata-kata, "Buah mangga yang baik dijual di sini," lalu ia pasang papan itu di depan tokonya agar lebih laris. Seseorang yang tidak dikenal datang dan berkata, "Pak! Apa yang tertulis di papan itu? Ini pasar buah. Mengapa Anda menaruh kata 'di sini' pada papan itu? Kata itu kelihatan bodoh dan berlebih-lebihan. Saya sarankan agar Anda menghapus kata 'di sini' ini." Kemudian pemilik toko memanggil tukang cat dan menghapus kata "di sini" yang tertulis di papan nama tokonya. Sekarang tulisan di papan itu menjadi, "Buah mangga yang baik dijual."

Seorang lelaki lain datang ke toko dan berkata, "Wah, apa ini, Pak? Kelihatannya Anda tidak bijak dan cerdas. Apakah Anda sudah membaca sendiri apa yang tertulis di pelang itu? Sekarang sedang musim mangga. Semua toko hanya menjual mangga. Mengapa Anda secara khusus menuliskan 'mangga' seakan-akan hanya toko ini yang menjual mangga? Lebih baik Anda menghapus kata 'mangga' dari pelang itu!" Pemilik toko menghapus kata "mangga" dengan bantuan tukang cat. Sekarang kata yang tertinggal di papan nama itu adalah, "Buah yang baik dijual."

Pelanggan lain datang dan berkata, "Omong kosong apa ini? Adakah orang menjual 'buah yang busuk'? Lucu sekali

kelihatannya bila Anda menuliskan 'buah yang baik', ini bodoh sekali! Hapus saja kata 'buah yang baik' dari pelang itu." Pemilik toko yakin (bahwa orang itu benar) dan menyuruh tukang cat menghapusnya. Akibatnya yang tertinggal di papan nama itu adalah kata "dijual".

Seorang sahabat pemilik toko yang kebetulan lewat melihat papan nama itu dan terkejut. Ia berkata, "Apa ini? Apakah Anda sinting? Sudahkan Anda baca pelang itu? Apa yang Anda maksud dengan 'dijual'. Apakah Anda akan menjual pelang itu atau apa?" Pemilik toko memanggil tukang cat dan menyuruhnya menghapus kata "dijual". Sekarang papan nama itu kosong. Akhirnya tukang cat memberikan nota tagihan dengan dua catatan: yang satu biaya untuk mengecat huruf-huruf, dan satunya lagi biaya untuk menghapus kata demi kata. Apa yang terjadi pada pemilik toko yang mengindahkan perkataan setiap orang? Ia kehilangan pelang itu dan kehilangan uang. Ini juga akan terjadi padamu, bila engkau mengikuti jalan spiritual yang ditempuh orang lain.

Gurumu juga menentukan suatu metode yang sesuai untukmu. Guru tidak pernah menghendaki agar semua orang mengikuti pola yang sama. Metode latihan rohani (*sādhana*) disarankan tergantung pada kemampuan, kecakapan, pengertian, dan taraf kesadaran spiritualmu.

Di sini Aku akan memberimu contoh sederhana dari kehidupan Sri Rāmakrishna Paramahansa. Suatu kali seorang murid bernama Brahmānanda menyeberangi sungai dengan perahu untuk membeli dan mengambil barang-

barang yang diperlukan penghuni ashram. Tanpa sengaja ia mendengar percakapan di antara orang-orang yang menumpang perahu itu. Seseorang berkata bahwa Rāmakrishna merusak banyak pemuda yang membuang-buang waktu dan hidup malas atas nama bakti, dan mengherankan melihat para pemuda itu dengan rambut yang dicukur gundul serta mengenakan jubah oranye. Brahmānanda merasa sangat sedih hingga menitikkan air mata. Sore itu ia kembali ke ashram. Rāmakrishna bertanya kepadanya, apa yang telah terjadi di perahu ketika menyeberangi sungai. Brahmānanda menceritakan seluruh kejadian itu dan merasa sangat tidak senang pada komentar yang dilontarkan kepada Rāmakrishna serta murid-muridnya. Pada waktu itu Rāmakrishna menjadi sangat marah dan berkata, "Apa ini Brahmānanda! Bagaimana engkau dapat mendengarkan semua komentar ini! Bisakah engkau tahan bila gurumu dikecam seperti itu? Bagaimana engkau bereaksi bila orang tuamu diserang? Bagaimana engkau bisa mendengar semua ini?"

Hari berikutnya giliran Vivekānanda untuk pergi ke pasar. Ia naik perahu dan sedang dalam perjalanan. Sekali lagi Vivekānanda terpaksa mendengar tukang perahu itu mengecam Rāmakrishna karena membuat kaum muda menjadi malas dan tidak berguna. Ia tidak dapat mengendalikan kemarahannya. Vivekānanda langsung berdiri, mencengkam leher tukang perahu itu, dan bahkan siap mendorongnya ke dalam Sungai Ganggā. Entah bagaimana, orang-orang lain menenangkannya.

Pada sore hari seperti biasa ketika sedang bercakap-cakap, Rāmakrishna-dikelilingi oleh murid-muridnya yang masih muda--bertanya kepada Vivekānanda, apa yang telah terjadi di perahu. Dengan bangga Vivekānanda melaporkan reaksinya atas perkataan tukang perahu. Kemudian Rāmakrishna berkata, "Apa Naren! Tidak malukah engkau atas tingkah-lakumu? Tidak bisakah engkau mengendalikan kemarahanmu? Apa guna latihan rohanimu? Beginikah seharusnya kelakuan seorang *brahmacāri*?"

Kemudian Vivekānanda bertanya, "Swami! Aneh sekali mendengar Swami berbicara seperti ini. Kemarin Swami marah kepada Brahmānanda karena diam saja ketika kita dikecam. Hari ini ketika saya bereaksi pada kecaman yang sama, Swami menyalahkan saya. Mengapa berbeda seperti ini, Swami?"

Rāmakrishna tersenyum dan berkata, "Sebuah sepeda mempunyai dua ban. Ban roda depan terlalu penuh udara sehingga harus dikeluarkan sedikit. Ban roda belakang udaranya kurang dari yang diperlukan sehingga sejumlah udara harus dipompakan ke dalamnya. Demikian pula Brahmānanda harus lebih bersemangat, sedangkan tabiatmu yang pemarah harus dikurangi." Demikianlah bagaimana di jalan spiritual, tingkat seseorang itu penting. Janganlah engkau meniru dan mengikuti orang-orang lain secara membuta.

**Pertanyaan 150:** *Bhagawan! Dalam nāmāvali kita, rangkaian nama Tuhan, kami menyebut Tuhan dengan banyak sekali nama. Kita mempunyai lebih dari seratus nama (ashtottara) dan seribu nama (sahasranāma). Dari berbagai*

*nama ini, manakah nama Tuhan yang paling baik dan paling tepat?*

**Bhagawan:** Segala nama dan wujud hanyalah nama dan wujud-Nya. Di alam semesta ini tiada apa pun yang bukan perwujudan-Nya. Engkau harus menganggap Tuhan sebagai penghuni hatimu (*hrdayavāsi*).

Ketika Draupadi dilecehkan dan direnggut sarinya, ia berdoa memohon pertolongan Krishna dengan memanggil Beliau, "*Brindāvanasancāri*" 'yang bermain-main di Brindāvan' dan "*Mathurānātha*" 'penguasa Mathura'. Ini menyebabkan Krishna tidak bisa segera muncul menyelamatkannya. Untuk membuktikan kebenaran kata-kata dalam doanya yang penuh iman, Krishna harus pergi ke Brindāvan dan Mathura, baru kemudian menuju pendopo istana (Kaurava) untuk menyelamatkannya. Seandainya saja ia memanggil Krishna, "*Hridayavāsi*" 'yang bersemayam dalam hati'-nya, pasti Krishna akan langsung muncul di hadapannya dan segera menyelamatkannya dari aib.

Dalam kidung sucimu engkau bernyanyi, "*Brindāvana sancāri*" 'yang bermain-main di Brindāvan'. Sekarang Aku sedang di Kodaikanal. Apakah engkau tidak keliru? Engkau bernyanyi, "*Prashāntivāsa*," 'yang tinggal di Prashānti Nilayam, "*Partivihāra*," 'yang melakukan kegiatan di Puttaparti'. Benarkah ini? Tidak. Sekarang Aku berada di Kodaikanal, bukan di Parti atau Prashānti Nilayam. Tetapi, jika engkau berkata, "*Hridayavāsi*," 'penghuni hati'-mu, walaupun secara fisik mungkin Aku berada di mana saja, engkau akan segera mendapat tanggapan-Ku.

*Alih bahasa : Dra. Retno S. Buntoro*

# ARTI SEBUAH NAMA (3)

DALAM PERJALANAN ...



SETELAH MEREKA BERJALAN CUKUP JAUH



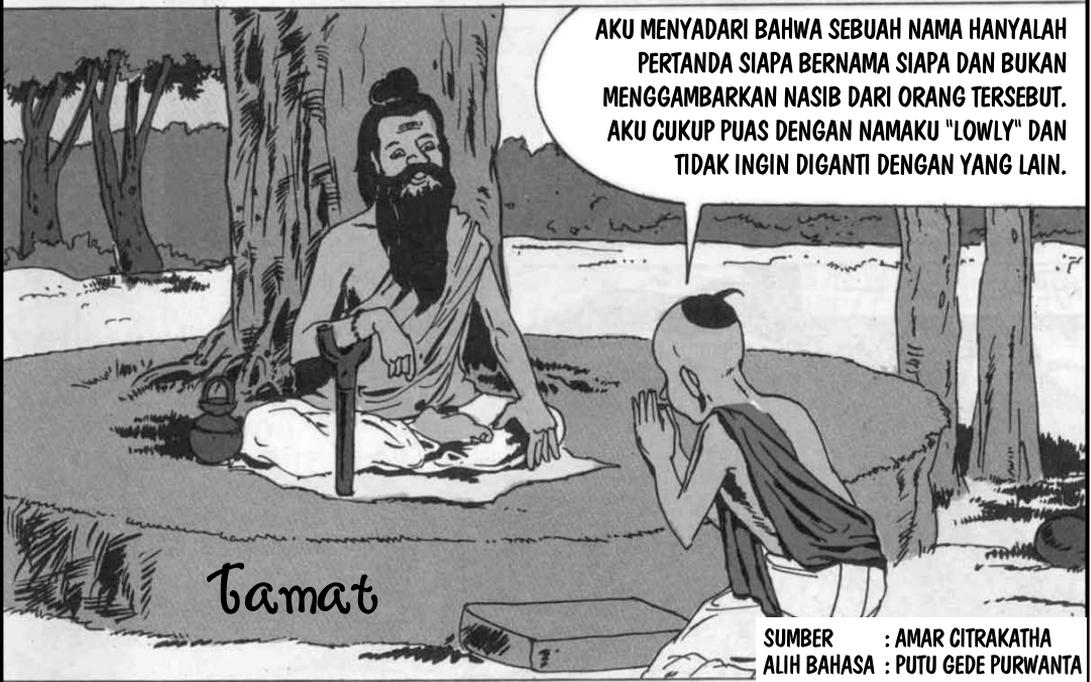
**SAMPAI DI TASHASHILA, LOWLY LANGSUNG  
MENEMUI GURUNYA**



**BAIKLAH, APAKAH  
ENKAU MASIH INGIN  
BERGANTI NAMA?**



**GURU, AKU TEMUKAN,  
"HIDUP" BISA "MATI", "KAYA"  
DAN "MISKIN" DUA-DUANYA  
BISA MISKIN. "PENUNJUK  
ARAH" DAN "TERSESAT"  
SAMA-SAMA BISA  
KEHILANGAN ARAH.**



**AKU MENYADARI BAHWA SEBUAH NAMA HANYALAH  
PERTANDA SIAPA BERNAMA SIAPA DAN BUKAN  
MENGGAMBARKAN NASIB DARI ORANG TERSEBUT.  
AKU CUKUP PUAS DENGAN NAMAKU "LOWLY" DAN  
TIDAK INGIN DIGANTI DENGAN YANG LAIN.**

**Tamat**

**SUMBER : AMAR CITRAKATHA  
ALIH BAHASA : PUTU GEDE PURWANTA**

## **AJARAN YANG LUHUR (4)**

Suatu hari, Mavishi Bai sedang memijit perut Baba. Melihat kekuatan dan tenaga yang digunakan, semua bakta menjadi cemas dan khawatir. Mereka berkata, "Oh ibu, mohon lebih halus dan lebih berperasaan." Pada saat itu Baba seketika berdiri dengan marah, Beliau meletakkan salah satu ujung dari *sataka* Beliau (tongkat : penterjemah) ke salah satu tiang dan ujung yang lain ke lekukan perut Beliau. Beliau kemudian menekan perut Beliau ke arah tiang itu. Para bakta di sana menjadi ketakutan kalau-kalau perut Baba akan putus. Mereka menjadi gelisah karena saran yang mereka berikan kepada Mavishi telah menyebabkan malapetaka ini. Tidak ada siapa pun yang berani mendekati Baba. Akhirnya Baba menjadi tenang dan duduk kembali. Para bakta mendekat dan mohon maaf kepada Baba.

Baba berkata, "Seseorang tidak pantas mencampuri pelayanan yang diberikan oleh orang lain. Setiap orang melakukan pelayanan yang cocok baginya dan selayaknya tidak mencampuri pelayanan orang lain apalagi mengekang mereka, apakah engkau majikan sehingga layak menyuruh yang lain? Setiap orang haruslah memikirkan pelayanannya masing-masing."

Suatu ketika Bapu Saheb Jog datang untuk melihat *darshan* Baba bersama sebuah parsel kiriman. Ketika

ia bersujud di kaki Baba, parsel itu terjatuh. Baba menanyakan apa yang dibawanya. Sambil mengatakan bahwa itu adalah salinan *Geetha Rahasya* yang disadur oleh Lokamanya Tilak, ia membuka buku itu dan meletakkan di tangan Baba. Baba membuka beberapa halaman untuk memberikan berkat, lalu Beliau mengembalikan buku itu kepada Jog bersama uang 1 rupee dan berkata, "Bacalah ini setiap hari, engkau akan memperoleh kemajuan, setelah itu engkau akan dapat memahami ajaran itu. Namun demikian engkau harus mempraktekannya. Semua buku bagaikan peta panduan yang menunjukkan jalan yang bisa ditempuh, hanya itulah yang bisa dilakukannya. Setelah mengetahui jalan yang ditunjukkannya, kita sendiri harus menempuh jalan itu untuk sampai di tujuan. Seseorang harus melakukan *sadhana* untuk sampai di tujuan. Hanya membaca buku tidaklah cukup, orang harus mempraktekkan apa yang dibacanya. Ketika makanan yang telah ditelan tidak dicerna, makanan itu bisa mengganggu kesehatan. Serupa seperti itu, mereka yang tidak menjalankan apa yang dibacanya, hanya akan membangkitkan ego dan menghancurkannya. Oleh karena itu berhati-hatilah."

Suatu ketika Baba berkata kepada Nana Saheb Chandorkar, "Nana, jika ada yang meminta amal kepada kita, kita

harus memberinya jika memungkinkan atau menolaknya jika memang kita tidak berkenan, tetapi jangan mengatakan kepadanya engkau tidak punya uang ketika engkau punya. Kalau kita setuju untuk memberi sesuatu kepada seseorang kita harus memberinya. Kalau ada penundaan dalam pemberian itu, kita dengan rendah hati hendaknya menyampaikan alasannya dan tidak menghindari dari mereka." Nana Saheb Chandorkar setuju untuk mengikuti nasihat Baba tersebut. Baba berkata, "Tidaklah semudah yang engkau pikirkan. Ini mudah dalam angan-angan tapi sulit dalam pelaksanaannya."

Setelah beberapa hari, Nana Saheb Chandorkar mengatakan kepada pendeta di kuil Lord Dathathreya di Kopargaon bahwa ia akan menyumbang tiga ratus rupees untuk renovasi kuil tersebut. Tetapi, ia ternyata tidak dapat segera memberikan uang itu. Sementara itu, ia harus berangkat ke Shirdi bersama menantunya, Binimalle. Binimalle memberi saran untuk mengunjungi kuil Lord Dathathreya terlebih dahulu baru kemudian melanjutkan perjalanan ke Shirdi. Kalau mereka melakukan itu, pendeta kuil mungkin akan menanyakan sumbangan yang dijanjikan, yang akan melukai egonya dan seterusnya, karena itu ia membujuk kerabatnya untuk tidak berkunjung ke sana dan pergi ke Shirdi lewat rute yang lain. Karena jalan tersebut sempit dan dipenuhi oleh semak berduri di kedua sisi, duri-duri itu menusuk mereka dan membuat mereka mengalami banyak kesakitan. Setelah mereka sampai di Shirdi, Baba sama sekali tidak mau menolehnya. Setelah berkali-

kali memohon dan berdoa kepada Baba mengapa seperti itu, Baba berkata, "Apa yang harus Aku lakukan kepada mereka yang tidak mendengarkan nasihat-Ku? Apa perlunya datang kemari menggunakan rute yang lain untuk menghindari pendeta kuil itu karena ia akan menangih janjimu. Kerabatmu ingin pergi ke kuil Lord Datha, mengapa engkau membujuk mereka untuk tidak ke sana? Apakah pendeta itu akan membunuhmu atau menelanmu, mengapa engkau menggunakan cara-cara curang? Engkau dapat memohon dengan rendah hati dan mengatakan kepadanya bahwa engkau tidak dapat memberinya sekarang dan akan memberinya kemudian. Inikah yang engkau pelajari setelah bertahun-tahun bersama-Ku?" Nana menyadari kesalahannya dan memohon kepada Baba untuk mengampuninya. Ia menjatuhkan diri di kaki Baba dan berkata bahwa ia tidak akan mengulangi kesalahan itu.

Seseorang bernama Scindia memiliki tujuh anak perempuan. Mereka sangat merindukan anak laki-laki. Mereka melakukan berbagai pemujaan dan ritual rohani tetapi tidak membuahkan hasil. Akhirnya mereka pergi ke Gangapur pada tahun 1903 dan mendapatkan *darshan* Lord Datha. Mereka bersujud di kaki Narasimha Saraswathi dan berjanji kalau mereka mendapatkan seorang putra, mereka akan membawanya ke sana untuk mendapatkan *darshan*. Dalam setahun ia mendapatkan seorang putra, tetapi ia tidak menepati janjinya. Ia datang ke Shirdi pada tahun 1911. Ketika ia datang ke Dwarakamayi

(tempat tinggal Baba), Baba menjadi marah. Beliau berkata dengan nada keras, "Berdoa kepada Tuhan untuk memenuhi berbagai keinginan dan melupakan Beliau setelah keinginan itu terpenuhi adalah sikap tidak tahu terima kasih. Engkau merasa bahwa semua itu terjadi karena kehebatanmu. Apakah ada tertulis dalam takdirmu bahwa engkau dapat memiliki seorang putra? Aku memotong tubuh-Ku dan memberimu seorang putra tapi apa yang telah engkau lakukan? Mengkhianati Tuhan! Kalau engkau tidak dapat memenuhi janjimu mengapa engkau membuat janji?" Mendengarkan kata-kata Baba itu, ia menyadari bahwa Baba adalah Lord Datha dan menjatuhkan diri di kaki Beliau dengan penuh penyesalan. Lord Sai yang penuh belas kasih menjadi tenang dan mengampuninya.

Melalui *leela* Baba ini, Beliau menyatakan bahwa Beliau adalah Lord Datha dan Beliau adalah Narashima Saraswathi. Beliau juga mengajarkan bahwa janji harus dipenuhi dan sama sekali tidak boleh diabaikan.

Teman R. A. Tharkad banyak mendengar tentang Baba. Percaya bahwa Baba adalah (perwujudan) Tuhan, ia pergi ke Shirdi untuk mendapatkan *darshan* Baba. Pada saat *darshan* pertama kali, pikirannya terpicat kepada Baba. Ia menghabiskan beberapa hari

bersama Baba. Ketika tiba waktunya untuk pulang, ia menangis tersedu-sedu karena tak sanggup meninggalkan Baba. Baba membelainya, menepuk punggungnya dan berkata, "Anak-Ku, mengapa engkau menangis seperti anak-anak? Aku datang untuk berada bersama orang-orang yang menjadi milik-Ku. Aku selalu bersamamu." Ia mulai tersedu-sedu seperti anak kecil dan berkata, "Bagaimana aku mengetahui hal itu? Meninggalkanmu di Shirdi, aku tak sanggup pulang ke Bombay, ini sangat menyakitkan." Baba berkata, "Anak-Ku, mengira bahwa Aku hanya ada di Shirdi adalah tanda kebodohan. Hati yang berisi nama-Ku dan penuh dengan kasih kepada-Ku adalah Shirdi yang sesungguhnya. Kapan pun dan dimana pun bakta-Ku memanggil 'Sai' dengan penuh kerinduan, maka Aku akan menjawab panggilan itu. Anak-Ku, Aku tidak pernah jauh dari anak-anak-Ku. Aku selalu dalam hati mereka, di sekitar mereka, melindungi mereka. Itulah tugas-Ku, percayalah kepada-Ku." Beliau menghiburnya seperti itu, meyakinkannya, memberkatinya, mengajarnya, memberinya *udi* dan kemudian mengijinkannya pulang.

==== Bersambung ====

*Alih bahasa : Putu Gede Purwanta*



Dalam keadaan apapun, jangan berhenti mengasihi. Kasih adalah hartamu yang terhebat. Engkau harus berusaha mengenali kasih sejati yang langgeng. Kasih ini selalu ada di dalam dirimu. Engkau tidak perlu mencarinya di luar.

*(Bhagawan Sri Sathya Sai Baba)*

### DISELAMATKAN DALAM KANDUNGAN

Bila doa yang sungguh-sungguh timbul dari hati yang penuh keyakinan, permohonan itu dikabulkan dan Sang Avatar melakukan "mukjizat" ... bahkan sampai menyelamatkan bayi di dalam kandungan. Berikut ini adalah kisah menakjubkan yang dialami pasangan dari Lithuania, Darius Zukas dan Lolita. Peristiwa ini terjadi pada bulan Juli 2000.

Nama saya Darius Zukas dan nama istri saya Lolita. Kami datang dari Lithuania, Eropa. Kami merasa mendapat kehormatan karena diberi kesempatan menceritakan kisah putri kami, Atile. Kedatangannya di dunia merupakan mukjizat Swami. Atile lahir pada tanggal 1 Juli 2000. Pada bulan April 2000 kami datang ke Brindāvan (Whitefield) selama dua belas hari untuk mengucapkan terima kasih kepada Bhagawan Sri Sathya Sai Baba yang kita kasihi.

Ketika kehamilan Lolita memasuki bulan keempat, suatu hari mendadak ia merasa tidak enak badan. Biasanya ia dapat merasakan gerakan janin di rahimnya. Karena itu, ketika ia tidak merasakannya lagi, kami berkonsultasi dengan dokter setempat langganan kami. Lolita menjalani pemeriksaan ultrasonik. Dari situ ketahuan bahwa bayi di dalam rahimnya telah meninggal; tidak ada denyut jantung, tidak ada napas, tidak ada gerakan. Kami sangat sedih dan tertekan.

Istri saya mendapat beberapa helai formulir yang harus diisi untuk rawat inap di rumah sakit keesokan harinya karena

ia harus menjalani operasi pembersihan rahim. Kami pulang dengan hati sedih sekali. Saya ingat benar hari itu Kamis, hari yang dikhususkan untuk memuja guru, Guru Yang Mahatinggi. Karena itu, kami memutuskan untuk berdoa kepada guru dan Tuhan kami. Malam itu kami tidak bisa tidur dan kami lewatkan dengan terus menerus berdoa kepada Swami, "Swami, ini tidak adil. Kami tidak bisa menerima situasi ini. Mohon, tolonglah kami...."

Keesokan harinya kami berkemas menyiapkan segala keperluan untuk tinggal di rumah sakit, lalu kami pergi untuk rawat inap di sana. Ketika kami tiba di rumah sakit di Vilnius, kami diberi tahu agar istri saya menjalani pemeriksaan ultrasonik lagi. Kali ini dokternya tampak keheranan. Ia memeriksa sekali, dua kali, lalu berkata, "Mengapa mereka mengirim Anda untuk operasi? Anda dan anak Anda baik-baik saja!" Mulanya kami tidak dapat mempercayai apa yang kami dengar, kemudian kami berdua tertawa tak tertahan lagi. Kami tahu, ini terjadi karena Swami!

Kami begitu bahagia sehingga kami memutuskan membeli tiket untuk menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Swami. Ini memberi kami kesempatan yang sangat berharga untuk melewati hidup kami selama empat tahun di Prashanti, melayani Bhagawan.

Dari: *Prashanti Reporter.*

*Alih bahasa : T. Retno Buntoro*

## SPIRITUAL CORNER

Di bawah asuhan Koordinator Nasional Bidang Spiritual  
SAI STUDY GROUP INDONESIA

### III. Meditasi SOHAM

Ambil sikap duduk meditasi (seperti yang sudah dijelaskan dalam Meditasi bagian I). Tarik nafas pelan-pelan dan keluarkan nafas pelan-pelan. Tidak ada paksaan, biarkan nafas berjalan dengan wajar dan alami. Tarik nafas dan keluarkan nafas dengan lembut, pelan dan tidak bersuara. Saat menarik nafas ucapkan SO dalam hati dan saat mengeluarkan nafas ucapkan HAM dalam hati. Lakukan ini dengan penuh keyakinan dan penuh penghayatan.

SOHAM adalah mantra yang amat suci dan sangat bagus untuk menjinakkan pikiran, memurnikan pikiran serta meningkatkan kesadaran menuju kesadaran ilahi (*Divine Consciousness*). SOHAM berarti "Aku (HAM) adalah Dia (SO)". SO/SAH adalah Tuhan. Apakah makna dari mantra SOHAM ini? Marilah kita simak sabda Bhagawan Baba berikut ini:

*"Setiap saat kita bernafas, menghirup udara. Kita hidup oleh oksigen yang ada dalam udara. Manusia menarik dan mengeluarkan nafas sebanyak 21.600 kali dalam sehari selama 24 jam. Saat menarik nafas terdengar suara 'SO', saat mengeluarkan nafas terdengar suara 'HAM'. Bila digabungkan akan menjadi SOHAM yang berarti 'Aku adalah Dia'. Hal ini menyatakan bahwa Tuhan ada dalam diri manusia. Tuhan hendaknya dikenali*

*melalui masuk dan keluarnya nafas. Jadi untuk apa mencari Tuhan di tempat lain? "(Reprogramming Our Spiritual Sadhana).*

*"Melalui setiap nafas kalian menyatakan SOHAM, Aku adalah Dia. Bukan hanya kalian, semua makhluk menyatakan hal ini. Ini adalah fakta yang kalian abaikan selama ini. Percayalah sekarang. Apabila kalian perhatikan nafas serta meditasi pada Kebenaran Yang Agung ini (SOHAM), perlahan-lahan "Aku" dan "Dia" akan bersatu dan selanjutnya tidak ada lagi dualisme, karena SOHAM akan berubah menjadi OM, Pranava, dimana Weda telah menyatakannya sebagai simbol dari Nirakara Parabrahma" (Sathya Sai Speak vol. 14).*

Nafas adalah penyangga utama kehidupan manusia. Selama ada nafas selama itu pula kita hidup. Jika nafas berhenti, maka tamatlah riwayat seseorang. Namun karena nafas adalah kegiatan yang amat sangat biasa, maka kebanyakan orang tidak menaruh perhatian serta kurang menghargai keberadaannya. Orang lebih mengutamakan hal-hal lain yang kurang penting. Orang-orang modern lebih merisaukan harta, kemewahan, status sosial, ketenaran, penampilan dan seterusnya. Seseorang bisa hidup tanpa rumah mewah, tanpa mobil

bagus. Orang bisa hidup beberapa hari tanpa makan dan minum. Namun tanpa bernafas, orang bisa bertahan hidup hanya dalam beberapa detik! Banyak orang yang secara sadar menyepelkan pernafasan atau menimbulkan gangguan dalam organ pernafasan, seperti merokok, suka menghirup udara kotor atau penuh polusi. Kemarahan dan emosi tinggi membuat nafas menjadi cepat, tegang dan tidak teratur. Hal ini sangat merugikan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Nafas adalah anugerah Tuhan yang tak ternilai harganya. Nafas mempengaruhi kesehatan badan, nafas mempengaruhi pikiran. Jika nafas seseorang panjang, pelan dan teratur maka pikirannya akan tenang. Menurut para ilmuwan, hewan yang nafasnya panjang, memiliki umur yang panjang. Sebaliknya hewan yang nafasnya pendek dan cepat, maka umurnya juga pendek.

Di samping hal tersebut di atas, nafas memiliki makna spiritual yang tinggi. Nafas dapat menjinakkan pikiran, sehingga pengaturan nafas sangat penting dalam meditasi. Yang paling utama, melalui nafas serta penghayatan yang benar pada SOHAM, kita dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam diri. Adalah suatu keberuntungan yang luar biasa apabila seseorang telah menyadari akan pentingnya nafas serta memanfaatkan semaksimal mungkin untuk kesehatan badan dan untuk mencapai kesadaran Tuhan (Divine Conciousness).

Bhagawan Baba menganjurkan untuk mengucapkan mantra SOHAM

ini sebagai persyaratan awal melakukan suatu meditasi yang baik. *“Sebelum kalian memulai dhyana, latihan meditasi, ucapkan mantra SOHAM, menarik nafas ucapkan ‘SO’ dan mengeluarkan nafas ucapkan ‘HAM’. SOHAM berarti ‘Dia adalah aku’, mantra ini mengaitkan kalian dengan Yang Tak terhingga dan mengembangkan/meluaskan kesadaran kalian”.* (Sathya Sai Speak vol 9).

Selanjutnya kita simak wacana Bhagawan Baba pada tanggal 12 Oktober 2002, sebagai berikut :

*“The Divine Principle of SOHAM in man (Keilahian SOHAM pada manusia). Easwarathwa (Tuhan) hadir pada setiap nafas manusia dalam bentuk SOHAM. SO’ (SAH) berarti ITU (Tuhan). Jadi SOHAM berarti Aku adalah ITU’. SOHAM memberkati dengan Sattwa Guna. Sattwa Guna ini adalah Easwarathwa (Prinsip Shiwa). Juga dalam SOHAM terkandung Vishnuthwa (Prinsip Vishnu). Angan-angan dalam pikiran adalah wujud Vishnu. Pikiran terdiri dari Sankalpa dan Vikalpa (angan-angan positif dan negatif). Kemudian ada satu lagi, Brahma keluar dari pusarnya Vishnu. Brahma adalah Vak Swarupa (perwujudan ucapan). Jadi hal ini berarti bahwa setiap ucapan yang keluar dari manusia adalah Brahma; setiap angan-angan yang muncul dalam pikiran adalah Vishnu; dan setiap nafas yang keluar dari hidung adalah Easwara. Tanpa suara SOHAM ini, tidak akan ada nafas, Sankalpa tidak akan muncul tanpa adanya pikiran. Dan tanpa Sankalpa, dunia tidak pernah ada”*

Ternyata mantra SOHAM mengandung makna yang sangat dalam. SOHAM

melambangkan Tri Murti, Brahma, Wisnu dan Iswara (Shiwa). Ada tiga komponen utama dalam diri manusia, yaitu nafas, pikiran dan ucapan. Nafas melambangkan Iswara (Shiwa), pikiran melambangkan Wisnu dan ucapan adalah Brahma. Dalam meditasi SOHAM, nafas, pikiran dan ucapan ketiganya aktif. Nafas berjalan dengan teratur, pikiran berkontemplasi dan kita mengucapkan SO dan HAM bergantian (walaupun dalam hati). Maka setiap nafas yang keluar adalah perwujudan Shiwa, pikiran yang berkontemplasi adalah Wisnu dan ucapan yang keluar adalah perwujudan Brahma. Jika meditasi ini dilakukan dengan penuh keyakinan dan penghayatan yang benar, maka ketiga Perwujudan Tuhan (Tri Murti) akan hadir pada orang yang melaksanakannya. Jadi meditasi SOHAM ini adalah salah satu cara yang sangat efektif untuk merealisasikan Tuhan dalam diri.

Selanjutnya Bhagawan Baba bersabda :*"SOHAM juga dikenal sebagai Hamsa Gayatri. Hamsa (burung angsa) adalah hewan yang mampu memisahkan antara susu dan air, jika keduanya bercampur. Hamsa Gayatri diucapkan untuk memisahkan antara kesadaran tubuh (body consciousness) dan Atma".* (Sathya Sai Speak vol 26.)

Untuk mencapai Kesadaran Tuhan (*Divine Consciousness*), orang hendaknya melepaskan semua kelekatan pada badan (*body attachment*). Untuk melepaskan lekatan ini, orang harus memisahkan diri dari kesadaran badan (*body consciousness*). Mantra SOHAM sangat membantu tercapainya tujuan

ini.

Sebagai akhir dari pembahasan tentang meditasi, ada hal yang harus diperhatikan. Meditasi sangat tergantung pada kemurnian pikiran dan hati. Pikiran murni/suci, tenang, jinak serta hati yang lembut, tentram, penuh welas-asih adalah syarat utama untuk dapat masuk dalam meditasi (Dhyana). Pada tulisan terdahulu sudah diuraikan bagaimana menjinakkan dan memurnikan pikiran.

Perlu ditegaskan sekali lagi, pemurnian hati dan pikiran dapat dicapai dengan mudah melalui karakter/prilaku baik (moralitas), Bhagawan Baba menyebutnya sebagai *Tri Karana Suddhi* (kemurnian dalam pikiran, ucapan dan perbuatan). Yaitu berpikir baik, berkata baik dan berbuat baik.

Dalam Yoga (*Yoga Sutra Patanjali*), ada delapan tingkatan, yang disebut dengan *Ashtanga Yoga*. Yaitu 1. Yama, 2. Niyama, 3. Asana. 4. Pranayama, 5. Prathyahara, 6. Dharana 7. Dhyana dan 8. Samadhi. Meditasi (Dhyana) ada pada tingkat ke tujuh. Tingkat pertama dan kedua (Yama dan Niyama) adalah prilaku baik yang harus dilaksanakan sebelum menuju ke tingkat berikutnya, antara lain: *Ahimsa, Sathya, Astheya, Brahmacharya, Kshama, Soucham* dan yang lainnya. Jadi perbuatan baik (moralitas) adalah persyaratan awal untuk masuk dalam dunia meditasi (spiritual).

Bhagawan Baba mengajarkan metode yang lebih mudah namun sangat efektif yakni Panca Pilar : *Sathya* (Kebenaran), *Dharma* (Kebajikan), *Shanti* (Kedamaian), *Prema* (Kasih sayang) dan

*Ahimsa* (Tanpa kekerasan). Dengan berpegang teguh pada Kebenaran (kejujuran) dan berbuat Kebajikan akan membuahakan Kedamaian. Kedamaian akan menumbuhkan Kasih sayang. Akhirnya Kasih sayang akan melahirkan Tanpa kekerasan. Demikianlah urutannya yang benar, semuanya sudah disusun dengan sempurna oleh Bhagawan. Apabila kita simak urutan Panca Pilar, setelah kita berpegang pada Kebenaran dan melaksanakan Kebajikan (Dharma) maka akan muncul Kedamaian (Shanti). Kedamaian/ ketenangan adalah landasan pacu yang dibutuhkan untuk *take off* menuju 'angkasa' meditasi.

Seperti sudah dijelaskan pada tulisan terdahulu (Meditasi I dan II), meditasi adalah keadaan diluar pikiran atau keadaa tanpa pikiran. Meditasi (Dhyana) adalah 'olah rasa'. Bhagawan Baba menyebut keadaan tanpa pikiran ini sebagai *Amanaskam*. Lalu ada apa diluar pikiran? Apa istimewanya keadaan tanpa pikiran (*Amanaskam*) ini? Kenapa kita harus bersusah payah mencapai keadaan ini? Inilah wacana Bhagawan pada tanggal 31 Juli 1996 :

"..... Inilah keadaan *Amanaskam*, berarti keadaan tanpa pikiran. Hanya ada KASIH di sana. Kasih adalah Kebenaran. Sesungguhnya Kebenaran dan Kasih adalah satu dan sama ....."

Jadi meditasi yang benar akan menghasilkan Kasih sayang. Hal ini juga telah dinyatakan oleh guru-guru spiritual lain. Kasih sayang, welas-asih dan karakter baik adalah buah dari meditasi yang benar.

Jika kita lihat Panca Pilar -

Kebenaran, Kebajikan, Kedamaian, akan menghasilkan Kasih sayang. Hasilnya sama dengan meditasi! Jadi Bhagawan Baba telah mengajarkan teknik *short cut*, jalan yang lebih pendek, sederhana dan sangat efektif (khususnya bagi orang-orang dijamin modern sekarang ini, yang memiliki sedikit waktu untuk bermeditasi). Hal inilah yang membuat penulis kagum dan sekaligus sangat bersyukur, seperti yang telah penulis sampaikan pada Meditasi I, Bhagawan Baba mengajarkan meditasi dengan cara yang sangat unik!

Sebagai penutup, ada satu lagu bhajan berkaitan dengan SOHAM. Semoga dengan menyanyikan serta menghayati lagu bhajan ini, para bhakta Sai mendapatkan kemajuan lebih besar dalam meditasi.

SOHAM SOHAM DHYANA KARO  
SAD GURU SAI SMARANA KARO  
SOHAM BRAHMA SOHAM VISNU  
SOHAM SAI NAMA BHAJO  
SOHAM ATMA SHIVA PARAMATMA  
BRAHMANANDA HRUDAYA BHARO  
SAD GURU SAI CHARANA PADO.

Terjemahan bebas:

Meditasi pada SOHAM, sembah sujud pada Sad Guru Sai. SOHAM adalah Brahma, Vishnu, Sai. SOHAM adalah Atma, Shiva dan Paramatma. Dengan memuja kaki padma Sad Guru Sai, isilah hati ini dengan kebahagiaan tertinggi (Brahmananda).

Jay Sai Ram

Oleh : Agung Krisnanandha

॥ श्री रुद्रप्रश्नः ॥ Sri Rudraprasnah  
11<sup>th</sup> ANUVAKA (ANUVAKA – 11) - lanjutan

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय  
माऽमृतात् ॥

tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭivardhanam |  
urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya mā'mṛtāt ||

Kami memuja dan menyembah-Mu, Wahai Siva, Yang penuh welas asih, Tuhan Penguasa dan Penyebar keharuman, Engkau memelihara semua makhluk dengan penuh kasih sayang dan Engkau ber-Trinetra (Bermata Tiga), Hyang menganugerahkan kemakmuran yang semakin meningkat; Laksana mentimun matang yang jatuh dari batangnya, semoga kami diselamatkan dari cengkeraman kematian dan dibebaskan dari cengkeramannya; Anugerahkanlah kami pembebasan (moksha) ... [... dan janganlah kita berpaling dari pembebasan dan pencerahan itu ...]

यो रुद्रो अग्नौ यो अप्सु य ओषधीषु यो रुद्रो विश्वा भुवना विवेश तस्मै रुद्राय नमो  
अस्तु ॥

yo rudro agnau yo apsu ya oṣadhīṣu yo rudro viśvā bhuvanā  
viveśa tasmai rudrāya namo astu ||

Sujud kami kepada Tuhan Rudra, yang ada bersemayam dalam api, air, tumbuh-tumbuhan dan semua tingkatan dunia.

ये ते सहस्रमयुतं पाशा मृत्यो मर्त्याय हन्तवे । तान्यज्ञस्य मायया सर्वानव  
यजामहे ।

ye te sahasramayutam pāśā mṛtyo martyāya hantave | tān  
yajñasya māyayā sarvānavā yajāmahe |

O, Tuhan Siwa Pembebas Karma! Melalui perbuatan baik kami, kami akan dapat menghentikan semua ikatan-Mu, yang segudang jumlahnya, yang dimaksudkan untuk menimpa semua yang fana.

मृत्यवे स्वाहा मृत्यवे स्वाहा ॥  
mṛtyave svāhā mṛtyave svāhā ||

Marilah kita persembahkan doa kita ini untuk Siwa Mahadewa - Sang Penghancur (dari dosa dan kesedihan).

प्राणानां ग्रन्थिरसि रुद्रो मा विशान्तकः । तेनान्नेनाप्यायस्व । नमो रुद्राय विष्णवे  
मृत्युर्मे पाहि ॥

prāṇānām grānthirasi rudro mā viśāntakaḥ |  
tenānnenāpyāyāsva | namo rudrāya viṣṇave mṛtyurme pāhi ||

O, Paramatma Rudra, Dirimu memegang tali napas kehidupan. Kami berdoa, janganlah ambil nyawa kami. Semoga Sang Pelindung senang dengan persembahan kami dan tebarlah pandangan bijak dan menguntungkan kami. Doa khusyuk ini kami persembahkan untuk Sang Pelebur (dari dosa dan kesedihan). Sujud kami kepada Dewata Rudra- Tuhan Maha Ada yang meliputi dan meresapi segala sesuatunya di semesta jagat raya ciptaan-Nya. Selamatkanlah kami dari perbudakan duniawi, yang membuat kami hilir mudik diantara kelahiran dan kematian.

तमु द्रुहि यः स्विषुः सुधन्वा यो विश्वस्य क्षयति भेषजस्य । यक्ष्वामहे सौमनसाय  
रुद्रं नमोभिर्देवमसुरं दुवस्य ॥

tamu ṣṭuḥi yaḥ sviṣuḥ sudhanvā yo viśvasya kṣayati  
bheṣajasya | yakṣvāmahe saumanasāya rudraṁ  
namōbhirdevamasuraṁ duvasya ||

Gapailah jiwa yang damai dengan menyembah Para Rudra yang memiliki busur dan anak panah yang baik hati, yang merupakan sumber obat untuk semua penyakit duniawi, Penghancur kesedihan, yang berkemampuan menambah masa hidup dan yang termaktub dalam bentuk pengetahuan.

अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः । अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः  
॥

ayaṁ me hasto bhagavānayaṁ me bhagavattaraḥ | ayaṁ me  
viśvabheṣajo'yagaṁ śivābhimarśanaḥ ||

Jiwa dan pikiran yang telah menyentuh arca Tuhan Pemberi Nafas Kehidupan, memanglah terberkati, sangatlah beruntung adanya. Inilah obat untuk semua penyakit duniawi.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Damailah adanya bagi tubuh, pikiran dan jiwa.

**Anuvāka 11:** Dalam *anuvāka* kesebelas yang merupakan *anuvaka* terakhir, para *Rudra Gana* yang tak terhitung jumlahnya dipuji dan disanjung, dan kebaikannya dikumandangkan dan diagungkan dengan salam sembah sujud tanpa syarat. *Anuvaka* kesebelas mengandung sebelas *suktha*, dan pasukan *Rudra* yang disebut *Gana* disanjung dan dimuliakan, dimanapun mereka berada, mereka dipuja untuk melindungi bakta-bakta *Siva* atau *Rudra*. **Manfaat melantunkan dan mengidungkan Anuvaka kesebelas ini antara lain;** mengembalikan dan memulangkan *prayoga* (niat/motif/rencana) jahat dengan sangat efektif kepada si pemilik atau pelakunya, dan pasti terbuka jalan untuk mengunjungi tempat-tempat suci, mendapatkan anugerah berupa; pengetahuan masa lalu, masa kini dan masa depan. Mendapatkan keturunan, dan umur panjang. *Anuvaka* ini diikuti dengan enam *Stotra Rudra*.

### **Mengapa harus melantunkan Śrī Rudram**

Ada dikatakan: "Dengan membaca *Weda* hanya sekali, engkau menjadi murni pada saat itu juga, tetapi, dengan membaca *Rudram* disaat berikutnya, engkau tersucikan". Sedangkan ayat lain menyatakan: "Di manapun pengidung atau penembang atau pelantun *Rudram* yang berbakti dan khusyuk itu berada, apakah di desa atau di kota, maka tempat itu akan bebas dari penyakit, kekeringan, pencurian, dan penyakit-penyakit lainnya."

**Vayu Purana** bahkan memperluas dan menegaskan keagungan dan pentingnya mengidungkan *Rudram* dalam sebuah ayat yang terkenal dan berbunyi:

चमकं नमकं चैव पौषसूक्तं तथैव च।  
नित्यं त्रयं प्रयुञ्जानो ब्रह्मलोके महीयते॥

camakaṁ namakaṁ caiva pauṣasūktam tathaiva ca  
nityaṁ trayaṁ prayuñjāno brahmaloke mahīyate

Artinya: apabila engkau mengidungkan dan melantunkan serta mengumandangkan *Chamakam*, *Namakam* dan *Purusa Suktam* setiap hari, maka engkau akan dimuliakan di *Brahma Loka*.

**Aum Saha Nāvavatu Saha Nau Bhunaktu  
Sahavēryam Karavāvahai.  
Tejasvi Nāvadhētamastu Mā Vidvishāvahai.  
Aum Shantih Shantih Shantih.**

Semoga Tuhan Melindungi Kita Bersama;  
Semoga Tuhan Memelihara Kita Bersama;  
Semoga Kita Bekerja Bersama Dengan Penuh Energi,  
Semoga Pembelajaran kita Penuh Semangat Dan Efektif;  
Semoga Kita Tidak Saling Berselisih Satu Sama Lain.  
Damailah Diriku, Damailah Lingkunganku, Damailah Semesta ...

*Śiva Purāṇa* lebih lanjut menjelaskan: “**Dengan mengidungkan dan melantunkan Rudram, engkau meraih keduanya; apakah kemakmuran duniawi dan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian.**” *Jābāla Upaniṣad* menyatakan: “Suatu hari murid-murid yang menekuni pengetahuan suci *Weda* bertanya pada *Maharishi Yājñavalkya*: “dapatkah kita meraih dan mencapai kehidupan abadi dengan ber-*japa mantra-mantra* saja?” *Yājñavalkya* menjawab: “**Dengan mengidungkan satarudrīya secara berulang-ulang, engkau menjadi abadi, karena nama Tuhan yang terkandung di dalamnya adalah Nektarin-minuman keabadian.**” *Kaivalya Upaniṣad* juga juga menegaskan: “**Barang siapa yang membaca satarudrīya maka ia akan menjadi semurni api, semurni udara dan mencapai Pencerahan abadi**”. Dengan melantunkan dan mengidungkan *Sri Rudram* serta memahami arti dan maknanya, akan memandu engkau mengalami “*Easwara Bhawam*” (melihat dan merasakan Tuhan dalam segala sesuatu dan dalam diri setiap orang).

*Bhagavan Sri Satya Sai Baba* pada perayaan *Ati Rudra Maha Yajña* yang diadakan pada bulan Agustus 2006 di Prasanti Nilayam menyatakan hal berikut dalam pembukaan wacana Ilahi-Nya: “**Adalah keinginan suci-KU bahwa Veda harus disebarluaskan ke setiap negara, sehingga setiap umat manusia, terlepas dari agama, kasta atau kebangsaan yang dianutnya mempelajari Weda dan melantungkannya**”.

Mengikuti perintah suci Swami ini, para bakta berdoa untuk melakukan secara teratur mengidungkan Śrī Rudram sebagai bagian dari kegiatan spiritual mereka untuk kepentingan umat manusia dan peningkatan spiritual mereka.

[ “... *Sarvada Sakrutva Japed Anena Gnanamapnoti* ” (Barang siapa yang selalu melantunkan dan mengidungkan secara berkesinambungan, maka ia akan meraih pencerahan sempurna...)] ....

“Kelima suku kata “**Om Namah Shivāya**” adalah 5 nilai yang diajarkan oleh Swami: Sathya, Dharma, Shānti, Prema dan Ahimsa – Kebenaran, Kebajikan, Kedamaian, Kasih, dan Tindakan tanpa kekerasan. Inilah lagu untuk kita lakoni!

### **Bhagawan Sri sathya Sai Baba bersabda;**

“Hidup dengan Tuhan adalah Pendidikan;  
Hidup untuk Tuhan adalah Pelayanan;  
Hidup dalam Tuhan adalah Kesadaran.”

“Bila engkau berpikir Tuhan, maka engkau adalah Tuhan:  
Bila engkau berpikir debu, maka engkau adalah debu:  
Apapun yang kau pikirkan, itulah dirimu.  
Berpikirlah tentang Tuhan dan jadilah Tuhan.”

Demikianlah *Sri Rudram* – **Namakam** anuvaka 1 s/d 11 berakhir. Dan selanjutnya menuju *Sri Rudram* – **Chamakam** yang terdiri dari 11 anuvaka.

*Alih bahasa : Purnawarman dan Vijay Kumar.*

## PENGARUH MAKANAN PADA JASMANI & ROHANI DAN MANTRA GAYATRI

*“Untuk menunjukkan rasa bakti yang tinggi, seorang bhakta haruslah mampu melampaui semua cobaan dan tantangan yang diciptakan Tuhan. Dia harus berpegang teguh pada nama suci Tuhan serta mantap melantunkan namanya disepanjang waktu dengan tiada putusnya dan dalam keadaan apapun, tanpa ternoda sedikit pun oleh perasaan tidak suka atau muak, menanggung semua hinaan dan ejekan duniawi dengan keseimbangan batin yang mantap, serta menaklukkan dan mengatasi rasa malu dan kekalahan.”*

– BABA

Sebelum aku mengisahkan pengalamanku bagaimana aku diinisiasi dalam *‘Mantra Gayatri’*, aku ingin berbagi cerita dengan para pembaca sekalian mengenai wejangan Swami tentang makanan dan kesehatan.

**Badan ini ibarat kereta, tempat Tuhan bersemayam, kesadaran diri “Aku Sejati” adalah pemilik kereta dan yang diarak sepanjang iring-iringan.** Ada beberapa hal yang harus kita perhatikan, agar badan ini yang sejatinya merupakan **Kuil Tuhan** tidak mengalami kemerosotan, agar badan ini yang memiliki kecenderungan hewani dapat meningkatkan diri ke taraf ke-Tuhan-an. Gunakan badan dan kelahiranmu sebagai manusia sebagai kendaraan untuk mengantarmu pulang ke rumah Sumber Segala Kehidupan-Tuhan. *Jantumam Nara Janma Durlabham* artinya dari segala makhluk hidup, kelahiran sebagai manusia itu paling langka. *“Deho devalayah prokto jivo devah sanatanah* artinya ‘badan adalah tempat ibadah dan Penghuninya

adalah Tuhan”.

Berpuasalah satu kali dalam seminggu. Hal ini bermanfaat bagi tubuh maupun bagi dunia ini. Jangan kemudian menyantap selusin pisang, setengah lusin *puri* dan minum seperempat liter susu lalu kemudian menyebutnya puasa.

Minumlah air putih yang banyak sehingga semua kotoran dibersihkan keluar. Jangan menginginkan jus buah atau jenis minuman lainnya. Bahkan perkakas permesinan pun harus diistirahatkan. Perkakas-perkakas itu tidak dapat berjalan atau bergerak secara terus menerus, apalagi yang menyangkut tubuh yang rapuh ini! Ini bukanlah ciri budaya untuk menganggap tubuh ini berdaya guna lebih sehingga dapat digunakan melebihi kapasitasnya. Laku ini pertanda barbarisme.

Generasi tua di negeri ini terbiasa menyantap sedikit nasi yang direndam dalam dadih (yogurt) sebagai santapan pada pagi hari. Inilah makanan *satwik* yang baik. Mereka meminum sedikit bubur ragi, yang juga merupakan

makanan yang sebanding.

Lembu dan anjing memiliki kebiasaan makan yang lebih baik. Jika anjing terserang demam, ia akan menolak makanan, tetapi manusia mengabaikan hal penting ini sekalipun telah mendapatkan peringatan dari dokter dan tetap saja makan tanpa sepengetahuan siapa pun.

Hanya melalui pengaturan pola makan sajalah, burung-burung dan hewan-hewan berhasil memelihara kesehatan mereka dengan benar. Tetapi manusia hidup dengan beragam bentuk obat-obatan dan suntikan setelah melanggar larangan dunia dalam hal makan dan minum.

Minumlah air putih yang banyak, direbus dan didinginkan, tidak minum selama makan berlangsung, tetapi sebelum dan sesudah makan. Hanya orang yang sehatlah yang mampu untuk melupakan keinginan tubuh dan mengabdikan serta membaktikan pikirannya kepada Tuhan dan mendapatkan *ananda* (kebahagiaan sejati).

Pikiran adalah indra yang kesebelas dan seperti halnya ke sepuluh indra lainnya, manusia harus dapat mengendalikannya agar menjadi instrumen kepatuhan di dalam diri orang yang cerdas.

Makanlah menurut jadwal yang telah ditetapkan. Gerakkan anggota tubuh dan isilah hari dengan aktivitas sehingga makanan dapat tecerna dengan baik, yang mana hal ini kemudian memunculkan rasa lapar saat sebelum duduk kembali untuk dapat menikmati makanan berikutnya.

Akhir-akhir ini, banyak orang tidak tahu bagaimana merasa lapar dan haus. Tunggulah sampai engkau merasa lapar sebelum engkau mengisi perut kembali. Para orang kaya tidaklah bisa merasakan lapar ataupun haus sedangkan wanita yang manja akan menganggap olah tubuh itu merendahkan martabatnya!

Penyakit merupakan hasil yang tak terelakkan akibat kemalasan dan sikap menyerah untuk memperturutkan aneka keinginan badan (hawa nafsu). Bawalah semua indra dalam pengendalianmu dan jangan diperbudak olehnya. Kesehatan adalah hasil yang tak terelakkan dari ketangguhan, kehidupan yang keras (disiplin), dalam mengendalikan keinginan badan. Jika setiap orang memutuskan untuk melaksanakan hal ini sebagai wujud pelayanan untuk dirinya sendiri, ketimbang bergantung pada pelayan dan pembantu, kondisi kesehatannya pasti akan meningkat dan kewajiban (pekerjaan) rumah-rumah sakit akan jauh lebih sedikit (berkurang).

Pusatkanlah seluruh kesadaranmu kepada Tuhan, pada pemikiran-pemikiran dan hal-hal yang baik dan suci, sudah pasti hal ini turut serta menjaga dan meningkatkan kesehatan. Jagalah mata, telinga, lidah, tangan dan kaki dibawah kendalimu dan jangan menjadi budaknya. Janganlah membaca bacaan-bacaan yang menimbulkan rangsangan indra, jangan menonton film yang melelahkan atau mempengaruhi pikiran.

Milikilah keyakinan dan kepercayaan yang teguh pada dirimu sendiri, karena siapakah engkau sesungguhnya? Engkau adalah perwujudan Kesadaran Tuhan yang terbungkus oleh tubuh.

Kepuasan dan rasa syukur atas apa yang dimiliki adalah obat yang terbaik. Mengapa membebaskan dirimu sendiri dengan menimbulkan penyakit keserakahan dan mengkonsumsi obat untuk mendapatkan kekuatan serta meningkatkan kecanduan atau hasrat yang lebih jauh lagi?

Dengan semangat bakti (*devotion*) dan ketidakterikatan (*detachment*), gunakanlah tubuh ini sebagai perahu untuk menyeberangi lautan kehidupan duniawi yang sulit. Janganlah biarkan dirimu terikat secara berlebihan pada badan maupun hal-hal yang memberi kenyamanan pada badanmu. Jangan terlampau mementingkan perihal tubuh yang bersifat sementara ini. Sejumlah orang selalu khawatir tentang kesehatannya dan mereka puas dengan perawatan yang mereka berikan pada tubuh ini.

Berjemurlah di bawah sinar matahari, biarkanlah sinar matahari masuk ke dalam rumah, biarkan sinar itu jatuh menerpa meliputi tubuhmu untuk beberapa waktu. Biarkan sinar tersebut menghangatkan dan menyinari pakaian dan makanan, yang akan menebarkan benih kesehatan ke atas pakaian dan makanan.

Menurut beberapa orang, makanan *satwik*, terdiri atas susu dan buah-buahan. Tapi sebenarnya masih banyak lagi. Suara yang didengarkan, pemandangan yang dilihat, kesan tidak enak yang didapat maupun yang diderita, udara yang dihirup, lingkungan yang menyita perhatian, pujian dan sanjungan, semua ini adalah "**MAKANAN**". Hal-hal tersebut di atas berpengaruh besar terhadap

pembentukan karakter (keluhuran budi) dan karir seseorang.

Kualitas makanan ditentukan oleh vibrasi perasaan (yaitu) melalui proses berpikir dari orang-orang yang menangani, menyiapkan dan menyuguhkannya. Bab ketujuh belas kitab suci *Bhagavad Gita*, dengan jelas mendefinisikan sifat dan rasa dari tiga jenis makanan yang disantap oleh manusia.

Makanan yang menumbuhkan cinta kasih, kebajikan/kebaikan, kekuatan, kebahagiaan dan kesantunan adalah makanan yang bersifat **SATWIK**. Makanan yang mengobarkan serta merangsang (nafsu), membangkitkan, memabukkan (yang melemahkan kesadaran) dan meningkatkan rasa lapar dan haus adalah makanan yang bersifat **RAJASIK**. Makanan yang menimbulkan tekanan, mengacaukan pikiran dan menyebabkan penyakit adalah makanan yang bersifat **TAMASIK**.

Tempat dimana makanan ini disantap, peralatan dan perlengkapan masak yang digunakan untuk mengolah makanan, perasaan yang mempengaruhi pikiran orang yang memasak dan menyuguhkannya, semua hal ini mengandung pengaruh-pengaruh halus pada sifat dan emosi pada orang yang mengkonsumsi hasil akhir makanan ini!

Karena hal inilah, orang-orang suci dan para bijak waskita di India, setelah menyadari hal ini, mereka menetapkan banyak aturan "**APA YANG BOLEH**" dan "**APA YANG TIDAK BOLEH**" dimakan sebagaimana hal ini menentukan setiap tahap kemajuan spiritual mereka.

Aku selalu ingin memakai benang

suci seperti kaum *Brahmin* dan mengucapkan Mantra Gayatri. Meskipun aku orang Cina, kehausan batinku untuk mengucapkan Gayatri seakan tak terpuaskan.

Mantra Gayatri lebih tua dari *Weda* itu sendiri (kitab suci Hindu) yang dapat meningkatkan kerohanian seseorang. Gayatri menjernihkan kita dari semua kelemahan-kelemahan Jasmani dan Rohani. Hanya dengan mengkidungkan Gayatri saja, akan dapat membantu mewujudkan kesadaran Tuhan yang ada di dalam diri kita! Gayatri tidak hanya sebuah mantra, (namun) juga (perwujudan) sebuah doa. Mantra itu selalu ampuh, (dan) melampaui artinya sendiri, penting untuk mempelajari ketukan dan nadanya. Mantra Gayathri, jika diterjemahkan bermakna, "Semoga kecemerlangan cahaya Tuhan yang aku puja menerangi diriku dan memperluas intelektualitasku untuk mewujudkan keilahianku!" sehingga saat kita mengkidungkan mantra ini, kekuatan pengucapannya berasal dari mantra tersebut dan Guru yang memberikannya (menginisiasikannya)!

Namun, dalam hal (pengucapan) *Gayatri* ada suatu pengecualian. *Mantra* ini *mantra* yang ampuh! Pengucapan yang dilakukan oleh mereka yang mendambakan karunia Ilahi akan senantiasa mensucikan. Ketika *mantra* ini diucapkan, maka *mantra* tersebut akan memurnikan, terlepas dari apakah seseorang menyadari maknanya atau tidak, sebagaimana halnya api yang membakar tanpa membedakan apa yang harus dibakar dan apa yang tidak.

Dalam kesempatan berikutnya aku

meninggalkan Singapura untuk pergi ke India, aku meminta ibu spiritualku, Ibu Meena, untuk membawa dua benang suci bersamanya (satu untukku sendiri dan lainnya untuk Vincent, saudara Sai-ku yang lain). Beliau (Ibu Meena) telah menjadi ibu spiritualku, aku berpikir bahwa hal itu tepat baginya untuk memohon kepada Swami menganugerahkan kami benang suci yang telah berkandung Mantra Gayatri! (Hal ini sesuai dengan rencana jika Swami memberikan kami wawancara yang sudah kami nanti-nantikan).

Ada dikatakan bahwa saat engkau diinisiasi dengan benang suci, ibu dan ayahmu harus hadir. Dalam kasusku, aku senang bahwa setidaknya ibu spiritualku di sana hadir untuk berperan sebagai ibuku dan Uncle Kumarasamy sebagai ayahku.

Kami dipanggil untuk wawancara dan Swami hadir dengan penuh cinta sebagaimana (Beliau) biasanya. Menjelang akhir wawancara Swami bertanya, "Apakah ada sesuatu yang harus Ku-berkati." Kami mengeluarkan *japamala* dan arca pemujaan untuk diberkati.

Setelah kami semua memperoleh berkat Swami, Swami melihat ibu spiritualku, yang duduk tepat di sebelah kanan kursi-Nya, dan bertanya kepadanya dalam bahasa Tamil apa yang ada di dalam tasnya. Karena ia tidak punya apa-apa untuk diberkati, ia mengatakan bahwa tasnya kosong. Swami bersikukuh dan bertanya lagi dalam bahasa Tamil apa yang ada dalam tasnya. Kali ini ia sadar bahwa ia telah membawa benang suci!



## Rubrik Kontak Pembaca

*Rubrik Kontak pembaca Wahana Dharma edisi 257 dikutip dari buku “Percakapan Dengan Bhagawan Sri Sathya Sai Baba Oleh Dr. John S. Hislop, dicetak tahun 2007. Wawancara 1, Januari 1968, halaman 7 - 11.*

Seorang pengunjung: Mungkinkah begini? Ini pengalaman beberapa orang, termasuk saya sendiri bahwa seseorang melakukan *sādhana* sedikit demi sedikit secara bertahap. Kemudian datang suatu pengalaman yang secara bertahap seharusnya membutuhkan waktu lama sekali, tetapi dengan rahmat Swami, seseorang bisa mendapat pengalaman itu secara tiba-tiba?

Sai : Contoh lain: dalam sebuah rumah ada pembagian tugas dan setiap orang melakukan pekerjaan tertentu. Pada sore hari, jika seluruh keluarga sudah menyelesaikan pekerjaannya, tidak seorang pun berkata, “Ayah, saya sudah melakukan suatu pekerjaan. Ayah harus menggaji saya.” Itu rumahmu sendiri, jadi engkau tidak minta dibayar. Engkau melakukan pekerjaan begitu saja. Akan tetapi, jika datang seseorang dari luar, engkau menetapkan taripnya dan membayar sesuai dengan persetujuan. Jika engkau membayar mereka, itu memperlihatkan bahwa mereka orang luar. Tetapi jika mereka menjadi keluargamu sendiri, engkau tidak diharuskan menggaji mereka. Mereka bekerja dengan sungguh-sungguh dan tidak mengharapkan upah. Demikian pula dengan Tuhan. Jika engkau menganggap Tuhan sebagai

yang paling kaukasihi dan paling dekat dengan dirimu, seperti keluargamu, engkau tidak akan minta upah. Orang yang menyerahkan diri seperti itu adalah milik-Ku, ia tidak perlu mencari upah. Akan tetapi, orang yang mengatakan, “Saya telah banyak melakukan *sādhana*,” lalu melakukan barter dengan Tuhan dan berkata, “Saya telah melakukan banyak sekali *sādhana*, jadi berilah saya ganjaran yang demikian dan demikian,” maka itulah perbedaannya; ia adalah orang luar. Seorang anak kecil tidak akan minta kepada ibunya, “Saya ingin susu, saya minta ganti pakaian,” dan sebagainya. Si ibu memperhatikan semua kebutuhan anaknya tanpa diminta. Jika engkau telah menyerahkan dirimu sepenuhnya kepada Tuhan dan menjadi putra Tuhan, engkau tidak perlu mengatakan kepada Beliau apa yang kaubutuhkan. Tuhan bahkan akan memberi lebih dari apa yang kauminta. Tetapi hanya dengan kasihlah Tuhan menjadi yang paling dekat denganmu. Lakukan *sādhana*, maka engkau akan dekat dengan Tuhan sehingga engkau tidak perlu mengatakan kepada Beliau bahwa engkau membutuhkan sesuatu. Karena engkau seperti seorang anak kecil, Tuhan akan datang dan memberikan lebih dari apa yang kauminta. Egoilah yang menghalangi kita mendekatkan

diri kepada Tuhan. Inilah yang dikatakan ego, *aku* harus melakukan ini, *aku* harus mendapatkan semua ini. Engkau harus tahu bahwa *aku* hanyalah alat Tuhan. Seperti halnya kipas adalah sebuah alat, engkau adalah alat Tuhan. Sekarang, apakah kipas yang menyebabkan kipas berputar, atau apakah aliran listrik yang menyebabkan kipas berputar?

*His : Aliran listrik yang menyebabkan kipas berputar.*

Sai : Aliran listrik itu adalah Tuhan, maka engkau hanyalah alat. Walaupun kita mengira bahwa mata kita melihat sesuatu, dan telinga kita mendengar sesuatu, hal itu tidak benar. Mataku ada di sini, tetapi pikiranku berada di Bangalore memikirkan sesuatu. Mataku memang melihat, tetapi pikiranku berada di tempat lain. Pikiran itu penting. Badan kita seperti lampu senter; mata seperti bola lampu; pikiran seperti baterai; kecerdasan adalah tombolnya. Hanya jika keempatnya bekerja sama, engkau mendapat cahaya. Badan hanya seperti lampu senter.

*His : Tentu saja, pasrah kepada Tuhan adalah segalanya, tetapi....*

Sai : Kata *surrender* 'pasrah' dalam bahasa Inggris sebetulnya kurang tepat, itu bukan kata yang benar. Kata *surrender* dalam bahasa Inggris tidak cukup menjelaskan. Itu bukan kata yang tepat, karena jika engkau mengatakan *pasrah*, engkau terpisah dan Tuhan terpisah. Itulah arti yang kauperoleh. Akan tetapi, Tuhan tidak terpisah.

*Seorang pengunjung: Kata pasrah tidak tepat, jadi, kesadaran diri sejati (self realization) ....*

Sai : Kesadaran diri sejati, itulah sebabnya mereka menyebutnya demikian. Engkau adalah engkau. Engkau menyadari dirimu yang sejati. Engkau adalah engkau, bukan istrimu. Engkau adalah engkau.

*Pengunjung kedua: Di manakah tanggung jawab kita? Kita seharusnya ikut ambil bagian untuk menolong orang lain.*

*Pengunjung ketiga: Pertama, tolonglah dirimu sendiri.*

Sai : *Diri (sejati)* adalah dasar atau landasannya. *Pertolongan* ibarat dinding. Tuhan adalah atap atau puncak bangunan. Cahaya adalah pemiliknya.

*Pengunjung: Tetapi ia bertanya, apakah batasnya? Di manakah batas tanggung jawab seseorang? Berapa jauh ia harus bertindak?*

Sai : Pertama engkau harus mengurus dirimu sendiri dan tidak menjadi beban. Itulah hal yang utama. Jika engkau tidak mampu menolong orang banyak, itu tidak mengapa. Tetapi jika engkau tidak melakukan sesuatu yang merugikan atau membahayakan, itu betul-betul membantu. Jika engkau tidak dapat menolong seseorang, itu tidak mengapa, tetapi jangan merugikan atau mencelakakan siapa pun. Merugikan atau mencelakakan itu jahat. Perasaan yang kaumiliki bahwa engkau tidak dapat menolong, perasaan itu sendiri

baik. Engkau harus mempunyai kekuatan jasmani, kekuatan spiritual, dan kekuatan mental. Jika engkau memiliki ketiganya, engkau benar-benar dapat memberikan pertolongan. Makanan, kepala, dan Tuhan. Makanan untuk badan. Engkau membutuhkan tubuh yang baik agar otak dapat berfungsi sebagaimana mestinya sehingga engkau dapat berpikir. Mengapa engkau membutuhkan kepala dan akal budi? Untuk memahami hal yang melampaui akal budi yaitu Tuhan.

*Tamu: Tetapi saya merasa terluka melihat orang-orang yang melarat, pengemis, dan anak-anak yang masih polos dan sakit.*

*Seorang pengunjung: Bukankah egoistis jika mempunyai segala sesuatu untuk diri sendiri?*

*Penerjemah: Tetapi bukan itu yang dimaksud Swami. Yang dikatakan Swami yaitu jika engkau tidak mempunyai kekuatan jasmani, mental, dan spiritual, bagaimana engkau dapat benar-benar menolong orang lain?*

**Sai :** Kadang-kadang, bila kita tidak seimbang dan belum memperoleh kebenaran yang sesungguhnya, kita akan menyesatkan banyak orang.

*Pengunjung: Masalahnya yaitu Anda tidak dapat memberikan apa yang tidak Anda miliki.*

## FORMULIR BERLANGGANAN WAHANA DHARMA

Berikut ini adalah data pribadi saya untuk berlangganan Majalah Wahana Dharma :

Kode Pelanggan \*) : .....  
Nama Pelanggan : .....  
Alamat lengkap : .....  
Kota : ..... Kode Pos : .....  
No. Telepon/HP : .....  
E-mail : .....

Mohon dicatat sebagai pelanggan tetap Majalah Wahana Dharma terhitung mulai :

Edisi Nomor : ..... s.d. ....

\*) Kode Pelanggan untuk pelanggan baru akan diisi oleh Staff Wahana Dharma

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi :

Naresh Jairamdas, Hp. 0855 880 7280



*Pengunjung kedua: Pertama, luruskan dirimu sendiri.*

*His : Mungkinkah Swami memberikan kesadaran diri sejati kepada nyonya ini?*

*Pengunjung ketiga: Swami mengatakan itu mungkin. Karena Beliau memberi kebenaran, tidak dapatkah Beliau juga memberikan kesadaran diri sejati di dalam hati?*

*Sai : Jika perasaan itu ada, perasaan yang mendalam, Swami dapat memberikannya. Oh ya. Ia mempunyai perasaan yang demikian mendalam untuk badannya. Jika ia mempunyai*

kesungguhan semacam itu untuk mencapai kesadaran Tuhan, Swami dapat memberikannya sekarang ini juga.

*His : Jadi itulah yang dimaksud Swami dengan, 'Sebelum engkau dapat menolong orang lain.'*

*Sai : Semakin bersungguh-sungguh, semakin besar hasilnya. Jika engkau menggali sumur, semakin dalam engkau menggali, semakin tinggi dinding yang terbentuk dari lumpur yang kaukeluarkan. Kedalamannya berwujud ketinggian.*

*(Bersambung)*

**Catatan :**

- 1) Majalah Wahana Dharma terbit setiap bulan atau 12 x setahun. **Harga langganan per tahun** (12 x terbit) = **Rp. 100.000,-** (untuk seluruh wilayah Indonesia sudah termasuk ongkos kirim).
- 2) Pembayaran biaya langganan Wahana Dharma dapat dilakukan dengan transfer ke :

**- Bank BCA Cabang Green Garden  
No. Rekening : 2533918999  
a/n. Yayasan Sri Sathya Sai Baba Indonesia**

(Dengan menuliskan "Kode Pelanggan dan Nama Pelanggan" pada kolom berita pembayaran)

- 3) Bukti Pembayaran di Fax : 021-5387524 atau di e-mail : suardika\_gk@yahoo.com atau diberitahukan melalui SMS : 0812 826 2127
- 4) Apabila Bapak/Ibu, lupa atau tidak menuliskan berita pembayaran, harap dengan segera memberitahukan kami via sms ke 08128262127 dengan memberitahukan: Tanggal pembayaran, Jumlah pembayaran, Nama Bank, Kode Pelanggan dan Nama Pelanggan.

Hal tersebut di atas harus dilakukan untuk mempermudah kami melakukan pencatatan transaksi atas pembayaran yang telah Bapak/Ibu lakukan.



# DAFTAR BUKU YANG TELAH DITERBITKAN OLEH YAYASAN SRI SATHYA SAI BABA INDONESIA

- A. Kelompok Buku Vahini (yang ditulis langsung oleh Bhagawan Sri Sathya Sai Baba) :
1. Hikayat Sri Rāma 1
  2. Hikayat Sri Rāma 2
  3. Hikayat Sri Rāma 3
  4. Hikayat Sri Rāma 4
  5. Pancaran Bhagavatha 1
  6. Pancaran Bhagavatha 2
  7. Pancaran Dharma
  8. Pancaran Kasih Ilahi
  9. Pancaran Kebijaksanaan
  10. Pancaran Kedamaian
  11. Pancaran Meditasi
  12. Pancaran Penerangan
  13. Sandeha Nivarini
- B. Kelompok Buku Wacana Bhagawan Sri Sathya Sai Baba :
1. Sabda Sathya Sai 1
  2. Sabda Sathya Sai 2A
  3. Sabda Sathya Sai 2B
  4. Sabda Sathya Sai 33
  5. Sabda Sathya Sai 34
  6. **Sabda Sathya Sai 35** (buku baru)
  7. Wacana Dasara 1999
  8. Wacana Dasara 2000
  9. Wacana Dasara 2001
  10. Wacana Dasara 2002
  11. Wacana Musim Panas 1990
- C. Riwayat Hidup Bhagawan Sri Sathya Sai Baba (Ditulis oleh Bp. Kasturi) :
1. Kebenaran Kebajikan Keindahan 1
  2. Kebenaran Kebajikan Keindahan 2
- D. Kelompok Buku Ajaran Bhagawan Sri Sathya Sai Baba untuk Anak-anak :
1. Chinna Katha 1
  2. Chinna Katha 2
  3. Chinna Katha 3
  4. Chinna Katha 4
- E. Kelompok buku Ajaran Bhagawan Sri Sathya Sai Baba yang Ditulis oleh Penulis Lain :
1. Dalam Cahaya Sai
  2. Intisari Bhagawad Gita
  3. Karma Yoga
  4. Kasih Sayang dan Restu Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
  5. Kepemimpinan (Wejangan Bhagawan Sri Sathya Sai Baba)
  6. Kesaktian dan Keampuhan Mantra Gayatri
  7. Meditasi Cahaya Sathya Sai
  8. Menjadi Orang Tua Yang Baik
  9. **My Baba and I** (Bhs. Indonesia)
  10. Parenting (Bahasa Inggris)
  11. Pelangi Indah
  12. Percakapan dengan Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
  13. Pertanyaan dan Jawaban Pekerja Aktif
  14. Sai Baba Manusia Luar Biasa
  15. Sai Baba Manusia Mengagumkan
  16. Sathya Sai Bhajan
  17. Sinar Kasih Dari Bukit Tandus
  18. The Conversation (Bahasa Inggris)
  19. Wacana Mutiara

Redaksi telah menerbitkan bundel tahunan Majalah Wahana Dharma, tahun 2011 dan 2012 (hard cover lux). SSG dan para bhakta silahkan pesan, persediaan terbatas.

# BUDDHA AVATARA



Dengan berpulangnya Sri Krishna, era Kali-Yuga pun mulai. Dalam zaman ini, pengabdian pada Veda sesungguhnya telah berganti dengan pemujaan-pemujaan kosong tanpa arti. Untuk menyadarkan dunia, Dewa Vishnu menitis sebagai Buddha, sang pencerah.

Dia terlahir sebagai pangeran kerajaan Kapilavastu anak dari Raja Suddhodana dan Maya, dan diberi nama Siddharta, artinya "Segala yang terpenuhi". Ibundanya meninggal tak lama setelah melahirkannya. Ia kemudian dirawat dan dibesarkan oleh Prajapati, adik perempuan dari Maya.

Buddha sangat sedih atas penderitaan segala makhluk hidup, tekanan oleh kemiskinan. Dia tidak pernah puas dengan penjelasan dan jawaban yang diberikan kepadanya, dan diapun memutuskan untuk mencari segala jawaban serta arti hidup yang sesungguhnya.

Dia meninggalkan istri dan anaknya untuk menjalani hidup sebagai pertapa di hutan dan kemudian menjadi orang yang tercerahkan. Ajaran-ajarannya menyebar keseluruh dunia dan menjadi agama Buddha yang terkenal.

Buddha mengajarkan jalan hidup yang seimbang dan harmonis, diantara dua sifat jelek yaitu pemuasan nafsu sendiri dan ketamakan. Ajaran Buddha bersandar pada empat tonggak kebenaran; Penderitaan adalah umum / universal, disebabkan oleh nafsu dan keinginan yang tak terpenuhi, Penderitaan dapat dicegah dan diatasi, Menghapuskan nafsu dan keinginan dapat menghilangkan penderitaan ...

Untuk menghindari penderitaan, seseorang harus mengatasi nafsu dan keinginannya, kesuksesan mengatasi hal ini akan membawa seseorang mencapai Nirwana atau pencerahan total.