

OM SAI RAM!

Selamat datang di Prasanthi Sandesh,

PODCAST 239, PERHATIKAN PIKIRAN ANDA

2 Mei 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar
"Sai- Chology ," hal.257-263*

PROSES IBADAH

Bhagawan membuat pernyataan yang sangat indah ini: Ketika kita melihat gambar Swami dan berpikir bahwa kita hanya memuja gambar itu, maka kita hanya mempraktikkan pemujaan gambar. Di sisi lain, jika kita memvisualisasikan gambaran itu di dalam hati kita, kita menginternalisasikan gambaran itu. Gambarnya ada **pada** diri kita. Kita **adalah** gambarnya dan gambaran itu **adalah** Diri kita yang mulia. Dengan demikian, maka hanya Satu yang tersisa. Itulah proses dan tujuan ibadah. Tapi kita (umumnya) tidak melakukan seperti itu. Sebaliknya, kita lebih menyukai hiasan lahiriah dari ibadah, seperti mendapatkan perhatian orang dan apresiasi mereka atas kebaktian kita.

Cara beribadah kita harusnya berbeda sama sekali sesuai dengan apa yang dikatakan Bhagawan. Kita tidak memuja gambar demi gambar itu. Gambaran di depan kita terinternalisasi dalam hati kita. Kita tersesat dalam proses menyimpannya di dalam hati. Bahwa kita dan gambaran di dalamnya adalah satu dan sama. Itulah akhir, maksud dan tujuan ibadah. Oleh karena itu, Swami telah menyatakan bahwa segala sesuatu didasarkan pada pemikiran kita.

DI MANA SWAMI?

Beberapa orang bertanya, "Di manakah Swami? Dimana Swami?" Ketika saya berada di Bangalore sebagai Kepala Sekolah Baba's College, ada seorang wakil sipir.

Setiap kali Bhagawan dijadwalkan pergi ke Bangalore, mereka menerima sejumlah panggilan telepon yang menanyakan, "Di mana Swami?" Orang-orang ingin merencanakan perjalanan mereka, jadi mereka menelepon untuk mencari tahu keberadaannya.

Ketika beliau biasa menerima panggilan telepon dan bertanya, "Di mana Swami?" Beliau biasa menjawab, "Di manakah Swami? Beliau ada dimana-mana." Kemudian orang lain akan berkata, "Tidak, Pak, saya tahu Beliau ada di mana-mana. Secara fisik, di manakah Dia?"

Beliau ada dimana-mana. Baba memberi contoh tentang diri-Nya. Misalkan setelah bertanya, "Di manakah Swami?" Anda menjawab, "Dia ada di Puttaparthi." Maksudnya itu apa?" Artinya, pikiranmu telah pergi ke Puttaparthi dan memikirkan Swami di sana. Tapi ini bukanlah jawaban yang benar.

Baba telah mengatakan bahwa jawaban yang benar terhadap pertanyaan tersebut, “Di manakah Swami?” adalah “di sini (*Ikhada*) ; sana (*Akhada*); dimana-mana (*Yekhada*), hanya Satu (*Okhadey*) .” “Di sini, di sana, di mana-mana, hanya ada Satu, Sai Baba.”

KAPAN AKAN TERJADI?

Orang-orang bertanya, “Swami, kapan hal itu akan terjadi? Kapan saya akan menjadi satu denganMu di dalam? Kapan kita akan menyadari bahwa Tuhan ada di mana-mana?”

Bhagawan menggambarkan hal ini dengan cara berikut. Sungai Cauvery melewati Karnataka dan Tamil Nadu dan bercabang menjadi beberapa anak sungai. Akhirnya menyatu dengan laut. Ketika Cauvery menyatu dengan laut, ia tidak lagi memiliki identitas tersendiri.

Pikiran akan menjadi jenuh secara ilahi hanya ketika kita menjadi satu dengan Tuhan dan menyatu dengan-Nya sehingga melupakan diri kita sendiri dan kehilangan keterikatan pada tubuh. Kita harus memupuk perasaan dan pemikiran mendalam tersebut dan mengisi pikiran kita dengan yang ilahi, sehingga kita dapat mencapai keadaan luhur, demikian menurut Bhagawan.

PIKIRAN KITA TERUS BERUBAH

Pernyataan lain yang Swami sampaikan adalah: “Pagi ini engkau mempunyai satu pemikiran; pada malam hari, pemikiran sebaliknya akan muncul. Pikiran positif, negatif dan netral, itu saja. Pikiran kita terus berubah.”

Baba berkata, “Pikiranmu berubah, tetapi Aku tetap sama selama-lamanya. Aku selalu satu dan sama. Pikiranmu berubah. Ketika pikiranmu positif, engkau berkata, 'Baba, Dikau hebat.' Ketika pikiranmu negatif, engkau akan berkata, 'Aku akan berangkat (pulang) besok. Aku sudah memesan tiketku.' Jadi, pikiranmu berubah-ubah, tapi Tuhan tidak akan pernah berubah. Perubahannya ada pada dirimu sendiri. Perubahan terjadi pada dunia, bukan pada Tuhan.”

Swami memberikan sebuah contoh: “Tuhan (G-O-D). Kata 'Tuhan' memiliki tiga huruf. Kombinasi ketiga huruf tersebut, G-O-D, membentuk kata ini, God. Begitu engkau berkata “Tuhan”, engkau mulai memikirkannya. Demikian pula, ketika engkau sedang memikirkan Tuhan secara mendalam, engkau pasti akan mengalami manifestasi-Nya di hadapanmu. Engkau pasti akan melihat wujud fisik-Nya karena pikiranlah yang menciptakan wujud tersebut. Engkau harus mengubah pikiranmu, karena pikiran adalah dasar dari segala bentuk.” Demikianlah yang dikatakan Bhagawan.

TUHAN MEMILIKI NAMA YANG BERBEDA BERDASARKAN PIKIRANMU

Kemudian, Swami mulai menjelaskan, “Ketika pikiranmu terfokus pada suara, engkau merasa bahwa Tuhan itu sendiri adalah suara – *Sabda Brahma Mayi*. Ketika engkau berpikir bahwa Tuhan adalah mobilitas, maka engkau merasa bahwa Tuhan adalah gerakan – *Chara Chara Maya* . Ketika engkau mengatakan bahwa Tuhan itu terang,

engkau akan memanggilnya *Jyotir Maya*. Jika engkau mengatakan bahwa Tuhan membuatmu delusi, engkau akan memanggilnya *Maya Mayi*. Ketika engkau merasa bahwa Tuhan itu berlimpah, makmur dan sejahtera, namanya *Srimayi*. Dan jika engkau mengatakan Tuhan adalah kebahagiaan abadi, engkau akan memanggilnya *Nithyananda Maya*. Jika engkau mengatakan Tuhan adalah yang tertinggi, Beliau adalah *Paratpara Maya*.

Ini semua adalah pemahamanmu tentang Tuhan. Ini semua adalah pemikiranmu. Satu pemikiran mengatakan Beliau itu ringan. Pemikiran lain mendorongmu untuk mengatakan bahwa Dia sehat. Pemikiran yang berbeda meningkatkan perasaanmu bahwa Tuhan itu berlimpah. Jadi, berdasarkan caramu berpikir tentang Tuhan, engkau memberinya nama yang berbeda. Nama Tuhan memiliki nama yang berbeda-beda, berdasarkan pemikiranmu.”

Selanjutnya Beliau memberikan contoh lain: “Seseorang yang ahli dalam menggambar, ingin menggambar Ganesha. Apa yang dia lakukan? Segera dia membayangkan belalai itu. Dia mulai memikirkan perutNya yang besar dan lebar, lalu mulai menggambar. Jadi, gambarnya didasarkan pada pemikirannya. Demikian pula, perwujudan Ketuhanan, pengalamanmu akan wujud Tuhan di hadapanmu, didasarkan pada pikiranmu.”

TUHAN ITU SATU

Swami memberikan contoh lain: “Ini ada emas murni. Apa yang harus engkau lakukan dengannya? Engkau harus memasukkannya untuk melelehkannya. Setelah emas berbentuk cair, engkau bisa memasukkannya ke dalam cetakan sesuai desain yang diinginkan, sehingga menjadi permata atau hiasan. Permata atau hiasan terbuat dari emas sesuai desainmu.”

Baba memberikan contoh lain lagi: “Ini ada emas. Engkau membuatnya menjadi sebuah cincin. Sekarang Aku bertanya kepadamu, 'Di mana emasnya?' Engkau berkata, 'Emasnya sekarang adalah sebuah cincin'. Setelah beberapa waktu, engkau akan mengganti cincin ini dan membuatnya menjadi rantai. Dimana emasnya sekarang? Itu ada di dalam rantai. Jadi emas, cincin dan rantai itu telah berubah bentuk, berubah nama, dan berubah letaknya. Rantainya melingkari leher, sedangkan cincinnya ada di jari manis. Engkau tidak memakai rantai di jarimu! Ini bersifat universal. Jadi perhiasannya banyak, ornamennya banyak, tapi emasnya satu. Demikian pula, Tuhan itu Esa, tetapi engkau boleh menyebut-Nya dengan nama sesuai selera dan pilihanmu.”

TUHAN ADA DI MANA SAJA

Bhagawan juga mengatakan, “Engkau bisa mengembangkan perasaan Keilahian ini, perasaan bahwa engkau adalah Tuhan, jika engkau mulai berpikir, 'Ini bukan tubuhku; ini tubuhMu.' 'Ini bukan hidupku; ini hidupMu.' Namun sebaliknya, jika engkau mempunyai perasaan ganda bahwa ini adalah tubuhmu dan ini tubuhku – milikku dan milikmu, kamu dan aku – maka engkau akan digiring pada keragu-raguan. Pikiran dan perasaan dualitas menimbulkan keraguan dan 'Thomas yang ragu' tidak akan pernah menemukan kedamaian abadi. Kita harus memahami itu. Karena Tuhan ada di mana-

mana, engkau harus menghormati dan respek semua orang. Bahkan jika engkau bertemu musuh, engkau harus bisa mengatakan, "Halo. Apa kabarmu?"

Jadi, kita juga harus bisa mengatakan "Halo" kepada musuh kita. Dengan sikap demikian maka permusuhan akan sirna dan kebencian tidak akan ada lagi. Hanya dengan ucapan "halo" yang sederhana, semua kekacauan di dalam dirimu akan mereda.

Di sisi lain, jika niat buruk dan permusuhan kita terhadap orang lain terus berlanjut, kita menjadi stres dan permusuhan semakin meningkat. Jika kita berpikir bahwa Tuhan ada di dalam setiap orang, kita harus mampu "Mencintai semua dan melayani semua". Menurut Bhagawan dengan perasaan ilahi seperti itu kita akan benar-benar sukses dalam hidup kita.

BAGAIMANA MENGALAMI KESUNYIAN BATIN?

Anak laki-laki lain mengajukan pertanyaan ini: "Swami, bagaimana mungkin kita dapat mengamati dan mengalami keheningan batin?"

Bhagawan menjawab, "Jika engkau tidak mengamati keheningan lahiriah, bagaimana engkau bisa mengamati keheningan batin? Pertama, amati keheningan lahiriah, barulah engkau bisa mengalami keheningan batin."

Beliau memberikan contoh berikut: "Tidaklah cukup jika engkau berpikir bahwa engkau adalah Diri (Self). Engkau harus yakin akan fakta bahwa engkau adalah diri (self); bahwa engkau adalah *Atma*. Perasaan bahwa 'Akulah Diri, *Atma*, Roh' membuatmu mengalami keheningan. Adalah mungkin untuk berdiam diri jika engkau berpikir bahwa Tuhan ada di dalam dirimu. Tetapi jika engkau berpikir bahwa dunia ada di dalammu, engkau mungkin diam di luar, sementara di dalam gelisah; dan pada akhirnya, engkau menjadi gila! Situasinya seharusnya tidak seperti itu. Keheningan batin mungkin terjadi asalkan kita merasakan Tuhan di dalam hati kita."

PENGALAMAN KEILAHIAN

Baba juga berkata: "Jika engkau mengucapkan, 'Gula, gula, gula' dengan lantang, tahukah engkau rasanya? Tidak. Engkau harus menaruhnya di lidahmu. Engkau harus mencicipinya dan baru kemudian engkau akan berkata, 'Oh, gula itu manis.' Jika ada yang bertanya lebih lanjut, "Manis sekali?" jawabannya 'Manis'. Itu saja" Oleh karena itu, kenyataan mungkin dialami tetapi tidak akan pernah terungkap.

Lebih banyak kata-kata inspiratif dan nasihat praktis di sesi mendatang.

Terima kasih atas waktu Anda!

OM SAI RAM