

OM SAI RAM!

SELAMAT DATANG DI PRASANTHI SANDESH,

PODCAST 240, “CARA MELAMPAUI PIKIRAN”

9 Mei 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar
“Sai- Chology ,” hal.267-272*

MEDITASI ADALAH SATU-SATUNYA PROSES ‘TANPA PIKIRAN’

Kondisi ‘Tanpa Pikiran’ adalah mungkin terjadi dalam meditasi. Tetapi orang-orang mengeluh bahwa mereka (justru) mempunyai lebih banyak pikiran ketika bermeditasi. Meditasi sejati adalah keadaan tanpa berpikir – kita bermeditasi untuk (menarik diri dari) pikiran.

Dalam kekosongan mental dan keheningan total, kita bisa menjadi satu dengan Tuhan. Kita ingin menyadari Keilahian kita. Kita tak terbebani oleh pikiran saat melantunkan Sai Bhajan atau saat mendengarkan wacana Swami. Selama kegiatan-kegiatan tersebut, tidak ada pikiran.

Tidak adanya pikiran ketika menyanyikan Bhajan adalah karena kita mengidentifikasi diri kita dengan Bhajan . Kita bernyanyi sepenuh hati, kita bertepuk tangan dan kita memvisualisasikan Wujud itu sebagai Krishna, Rama, Kristus, Buddha atau nama apa pun. Kita memvisualisasikan dan bernyanyi dengan wujud tersebut di pikiran dan Nama di lidah. Itulah kunci untuk tidak berpikir dan jalan yang lebih mudah menuju keadaan tanpa pikiran.

KUNDALINI YOGA MEMBUTUHKAN PRANAYAMA DENGAN PERATURAN KETAT

Orang-orang penasaran dan ingin tahu tentang *Kundalini Yoga* dan sering mengajukan pertanyaan kepada saya.

Telah dikatakan dengan jelas bahwa *Yoga Kundalini* memerlukan latihan *Pranayama* atau teknik pernapasan, di bawah pengawasan dan norma yang ketat, sebagai proses yang ilmiah dan teknis. Jika diatur di bawah pembimbing atau Guru yang berkompeten dan tidak mementingkan diri sendiri, maka kita akan mampu mewujudkan *Kundalini Yoga* secara subyektif. Namun jika hal ini dilakukan dengan cara lain, menurut imajinasi seseorang, maka kesehatannya mungkin akan terkena dampak buruk.

Bhagawan berkata dalam *Dhyana Vahini* bahwa Pranayama tidak diajarkan kepada semua orang karena melibatkan disiplin yang keras dan bimbingan ahli. Instruktur tidak boleh mengharapkan keuntungan berupa uang apa pun.

PROSES YANG TERMUDAH UNTUK MENJADI TANPA PIKIRAN ADALAH JALAN SANKIRTAN, BHAJAN

Jalan *Sankirtan* dan *Bhajan* adalah jalan yang paling mudah untuk tidak berpikir panjang. Tidak ada batasan waktu, ruang atau pengawasan, juga tidak ada biaya apapun – kita hanya mendengarkan *bhajan* dan melupakan diri kita sendiri dalam prosesnya. Mendengarkan *bhajan* di pagi hari atau berpartisipasi dalam *Bhajan* bersama para bhakta atau ketika kita sendirian, kita terhanyut dalam ekstase Ilahi. Saat kita mendambakan kebersamaan dengan Tuhan, kita memikirkan tentang-Nya dan menyanyikan kemuliaan-Nya. Dengan nyanyian kita, pikiran berhenti. Lalu kita menjadi “absen” dan hanya Bhagawan yang ada disana. Itu adalah keadaan meditasi tanpa berpikir.

BHAJAN DAN JAPA ADALAH PROSES SEDERHANA YANG SANGAT BAIK UNTUK MENARIK PIKIRAN KITA

Batin yang tidak berpikir dan menyendiri adalah tujuan utama *sadhana*. Ramana Maharishi sangat menganjurkan pikiran introvert sebagai prasyarat untuk berlatih *sadhana*.

Adi Sankara sangat menekankan bagaimana menjadi tidak berpikir dengan menyanyikan *bhajan* atau melakukan meditasi. Namun apakah *dhyana* (meditasi) itu? Ia tidak lain hanyalah proses penyelidikan diri.

Bhagawan berkata, “Siapakah aku? Dengan mengajukan pertanyaan 'Siapakah aku', jawabannya adalah: *Soham* , *Soham* – saya adalah itu, saya adalah itu.” “ *Tat Twam Asi* ” – 'Itulah kamu”. Ini disebut jalan Penyelidikan Diri, yaitu *jnana* atau *dhyana* atau meditasi.

Proses nyanyian/pelafalan adalah menjadi tanpa berpikir dengan menjadi satu dengan Tuhan, yang kemuliaan-Nya kita nyanyikan. *Sankirtan*, *Dhyana*, *Bhajan* dan *Japa* adalah langkah-langkah mudah untuk menarik batin kita dan menjadi bebas-pikiran, serta mewujudkan keadaan tanpa keinginan.

TIDAK ADA KEINGINAN YANG MEMBAWAMU KE TINGKAT YANG LEBIH TINGGI

Kita semua membawa keinginan yang tak terhitung jumlahnya. Pada awalnya, saya datang ke Prasanthi Nilayam dengan satu-satunya keinginan untuk bertemu Swami. Kemudian timbul keinginan untuk duduk di baris pertama. Berikutnya muncul keinginan lain agar Swami dapat melewati di barisan tempat saya duduk.

Setelah itu datanglah keinginan untuk mendapat kesempatan memberikan surat. Kemudian, saya ingin wawancara dan mendapatkan interaksi dari-Nya. Pada akhirnya, hanya ada satu keinginan terakhir yang tersisa – menjadi satu-satunya orang yang beruntung bisa dekat dengan Swami.

Keinginan adalah suatu hal yang disayangkan. Tidak ada keinginan yang pernah membawa kita ke tingkat yang lebih tinggi.

AKU INGIN MOKSHA (PEMBEBASAN)

Beberapa orang menginginkan *moksha* (pembebasan). Namun, orang-orang seperti itu tidak memahami apa itu *moksha*. Yang mereka tahu hanyalah bahwa itu adalah sesuatu yang mulia dan indah. Semua dugaan ini didasarkan pada informasi bekas dan pengetahuan (dari) buku – tidak ada hubungannya dengan kenyataan. Orang yang menginginkannya tidak memahaminya sepenuhnya.

Suatu ketika Bhagawan berkata kepadaku, “Anil Kumar, apa yang kamu inginkan? Apapun yang kamu inginkan, Aku akan memberikannya padamu.”

Saya menjawab, “Swami, mengapa saya harus meminta sesuatu kepada Tuhan yang telah memberi saya segalanya tanpa meminta? Saat Dikau berkata, 'Apa yang kamu inginkan', aku sedang mencari 'keinginan'. Aku tidak meminta apa pun karena Engkau telah memberikan semua yang kuinginkan. Janganlah menggodaku seperti itu.”

Kemudian seseorang mulai berbicara tentang *moksha* dan kemudian Swami bertanya apakah saya menginginkan *moksha*? Swami berjanji untuk memberikannya.

Tanggapan saya adalah tidak ada alasan untuk meminta sesuatu jika saya tidak mengetahuinya.

Terhadap pertanyaan Swami tentang apa yang sebenarnya saya inginkan, tanggapan saya adalah bahwa saya telah mengalami kedekatan dengan Bhagawan dan saya diberkati untuk mendengarkan wacana Baba. Lebih jauh lagi, merupakan suatu keberuntungan yang terbesar untuk dapat membagikan pesan Bhagawan kepada banyak orang di banyak tempat.

BIARKAN AKU MENGINGINKAN APA YANG MEMBUATKU TIDAK BERINGIN

Sekarang, pertanyaan krusialnya adalah: Apa yang dimaksud dengan keinginan? Marilah kita memiliki keinginan di atas keinginan, yaitu: marilah kita memiliki keinginan yang membuat kita tidak memiliki keinginan karena setiap keinginan membawa kita ke keinginan yang lain, tanpa henti.

Jika kita menginginkan Tuhan, kita tidak dapat mengharapkan yang lain karena Tuhan ada di antara kita. Ketika kita menginginkan Tuhan, tidak ada lagi yang perlu kita harapkan dan kita bisa menjadi tanpa keinginan. Saat Beliau bersama kita, kita membawa serta seluruh dunia. Ketika Beliau tidak bersama kita, bahkan jika seluruh dunia menjadi milik kita, hidup ini hampa dan tidak berarti. Kita akan kehilangan ketenangan pikiran dan kegembiraan. Kita hanya perlu melihat orang kaya dan terkenal serta kualitas hidup mereka.

MANUSIA BERKE-TUHAN-AN

Orang yang saleh, bhakta Tuhan, selalu tenteram dan bahagia, penuh sifat-sifat *satwik*. Tampaknya mereka tidak mempunyai kenyamanan atau kemudahan, namun jauh di lubuk hati mereka bergelombang kegembiraan, selalu ceria dan tersenyum. Bagi mereka, hidup adalah sebuah perayaan, penuh kemeriahan dan keriangannya. Orang-orang tertarik

pada orang saleh seperti itu. Dengan orang-orang seperti itu, kita merasa bersama Tuhan, sedangkan dengan orang lain, kita merasa jijik. Sifat-sifat saleh menarik orang. Jika orang saleh itu menarik, bagaimana mungkin Tuhan sendiri yang seratus persen merupakan Magnet? Tuhan adalah magnet terbesar.

BIARKAN KITA MENGINGINKAN TUHAN - TIDAK ADA YANG LEBIH DARI ITU

Apa yang kita lakukan agar terbebas dari keinginan? Mari kita bercita-cita untuk mencapai Tuhan! Tidak ada yang lebih dari itu. Namun kita harus menyadari bahwa Tuhan sudah ada di sini dan hal ini juga membuat kita menjadi besar dan kaya. Apa lagi yang kita inginkan ketika kita memiliki Hadirat Tuhan?

“Kerajaan surga ada di dalam dirimu”, kata Kitab Suci. Jika kita adalah raja, lalu mengapa kita harus mengemis?

Bhagawan selalu menekankan cara kerja pikiran manusia dan hakikatnya. Jadi kalau ada pikiran, biarlah kita pastikan ia suci dan sakral, karena kita tidak bisa lepas dari pikiran.

Pikiran menjadikan surga dari neraka dan neraka dari surga. Dengan memendam pikiran yang murni, maka hidup akan menjadi sakral dan suci.

Profesor Anil Kumar menawarkan lebih banyak hikmah pada sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda,

OM SAI RAM!