

OM SAI RAM!

Selamat datang di Prasanthi Sandesh,

PODCAST 243, “KEMANDIRIAN DIRI ”

30 Mei 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar
“Sai- Chology ,” hal.294-302*

HARI KEMERDEKAAN MEMILIKI PESAN YANG BERBEDA

Menurut Bhagawan, Hari Kemerdekaan mempunyai pesan yang berbeda dari apa yang kita pahami. Bagi sebagian besar dari kita, 'kemerdekaan' adalah kemerdekaan politik, kebebasan dari kekuasaan asing. Namun definisi Swami sangatlah berbeda. Setelah melakukan refleksi, kita harus memiliki pandangan dan pemikiran yang lebih holistik.

Swarajya adalah terjemahan sebenarnya di sebagian besar bahasa (termasuk Sanskerta), untuk kata 'kemerdekaan'. Bhagawan, dengan gaya ilahi dan unik yang tiada bandingannya, telah menjelaskan kata *Swarajya ini*. Apa artinya? Pemahaman umum adalah bahwa negara ini 'diperintah oleh masyarakat adat'. Artinya, bebas dari belenggu kekuasaan asing.

SWARAJYA – KEMERDEKAAN DIRI

Bhagawan menyatakannya sebagai berikut: *Swa* berarti Diri. *Rajya* artinya Kerajaan, Kerajaan Diri. Dimanakah Kerajaan Diri? Kerajaan Diri ada di dalam. Kerajaan politik dan geografis berada di luar. Aturan asing ada di luar. Ya, kita bebas dari kekuasaan asing, yaitu di luar. Namun, di dalam hati, kita masih diperbudak. Kita bebas di luar, tapi kita adalah budak di dalam. Apa yang kita maksud dengan itu?

Kita memiliki kebebasan eksternal. Tapi, apakah kita bebas di dalam? Hal ini tidaklah demikian adanya. Kita adalah budak dan korban dari perangkap dan kelemahan kita sendiri. Kita tunduk pada hal-hal konyol dan menjadi gelisah, terganggu dan khawatir. Apakah kita terbebas dari hal-hal negatif seperti kemarahan, nafsu, kemelekatan, kebencian, keserakahan dan iri hati? Jawabannya pasti TIDAK! Kita tidak bebas dari musuh-musuh batiniah ini. Kemarahan, nafsu, keserakahan, ego dan kecemburuan mendominasi kerajaan batin. Mereka berkuasa di dalam, jadi kita adalah budak di wilayah mereka.

Penguasa macam apa ini? Setidaknya seumur hidup kita, mereka tidak akan pernah membebaskan kita. Sebaliknya, para penguasa ini akan mendatangkan keburukan, ketidakpopuleran, dan mereka akan menghancurkan kita sepenuhnya. Pemerintahan asing jauh lebih mudah. Pengaruh mereka hanya bersifat politik, geografis dan finansial. Namun para penguasa yang mengendalikan kita di dalam diri kita adalah musuh-musuh batin – keserakahan, kebencian, iri hati, kemarahan dan nafsu.

Selama beberapa kelahiran, umat manusia belum bisa terbebas dari wilayah batinnya. Kelahiran demi kelahiran kita telah berjuang keras untuk terbebas dari kezaliman mereka. Berabad-abad telah berlalu namun kita belum terbebas dari agresi ini. Inilah tujuan Bhagawan membawa perhatian kita kepada *Swarajya*.

Kebebasan batin ini sangat penting untuk dimiliki. Ketika ada kebebasan batin, maka kebebasan lahiriah pun akan mengikuti. Dengan kebebasan batin, kita bisa menjelajah dunia luar dan memanfaatkan manfaat dalam arti sebenarnya dari istilah 'kemerdekaan'.

Bhagawan mengatakan, “*Swarajya* berarti pemerintahan dari Diri, oleh Diri Sendiri, untuk Diri Sendiri”. Yang dimaksudkan di sini bukanlah “pemerintahan dari rakyat, oleh rakyat, untuk rakyat”, yang merupakan definisi istilah 'demokrasi' seperti yang didefinisikan oleh Abraham Lincoln, yaitu kebebasan lahiriah. Aturan kebebasan batin adalah: Pemerintahan Diri Sendiri, oleh Diri Sendiri, untuk Diri Sendiri.

UPAYA DIRI UNTUK KEBEBASAN

Jadi, perayaan Hari Kemerdekaan pada tanggal 15 Agustus tidak terbatas pada masyarakat India saja, meskipun mereka mungkin bergembira dengan kebahagiaan dan keceriaan, dengan jamuan makan, penerangan, dll. Ini adalah ekspresi kegembiraan dan suka cita. Namun kemerdekaan mengenai dunia batin, kerajaan di dalam, merupakan perjuangan yang panjang. Perjuangan ini harus dilakukan sendiri dan bukan merupakan gerakan massal. Ia tidak mengikuti seorang pemimpin. Seseorang harus bekerja demi emansipasi dirinya sendiri. Kita harus melihat bahwa kita bebas dari musuh-musuh internal.

Bagaimana kita bisa terbebas dari aturan amarah? Tidak ada yang bisa membantu kita. Hanya kita yang harus menemukan jalannya. Demikian pula, bagaimana kita bisa terbebas dari rasa iri hati? Kita harus membajak alur yang sepi. Tidak ada yang akan membantu. Untuk terbebas dari dominasi kelemahan umat manusia, seseorang harus bekerja untuk dirinya sendiri.

DUA POIN UNTUK KEBEBASAN DALAM

Singkatnya, perayaan Hari Kemerdekaan bagi para pencari spiritual menyiratkan kebebasan dari negativitas batin seperti iri hati, kedengkian, keserakahan, intoleransi, kemarahan, kebencian, dll. Kedua, setiap orang harus bekerja untuk dirinya sendiri agar bisa bebas di dalam – Diri sendirilah yang harus melakukannya. Ini bukanlah gerakan massa atau perjuangan kemerdekaan di bawah kepemimpinan seseorang; seseorang adalah pemimpin bagi dirinya sendiri. Masing-masing adalah pembebas bagi dirinya sendiri.

POIN PERTAMA: BEBAS DARI KEMELEKATAN TUBUH

Apa kebebasan dalam konteks spiritual? Orang bijak seperti Ramana Maharishi dan Bhagawan Baba dengan tegas dan berulang kali mendefinisikan kebebasan spiritual. Apa poin penting ini?

Kita semua memiliki keterikatan pada tubuh ini. Kita mengidentifikasi diri kita dengan tubuh. Seperti yang Baba katakan – *Deha Abhimana* . *Deha* adalah tubuh; *Abhimana*

adalah keterikatan. Kita punya *Deha Abhimana*, keterikatan pada tubuh. Karena itu, beberapa hal menyusul. Ini adalah alasan utama yang membuat kita menjadi budak baik di masa lalu maupun di masa sekarang. Jika kita terus mengidentifikasi diri dengan tubuh, kita akan terus menjadi budak.

Karena identifikasi kita dengan jasmani, kita merasakan *Deha Buddhi*, yang berarti berpikir sepanjang garis jasmani. Seluruh proses ini dimulai karena pemikiran, “Akulah tubuh”, yang menyebabkan kita menderita. Kita harus melepaskan obsesi terhadap tubuh ini, yang akan membawa kita menuju kebebasan sejati.

METODE PERTAMA – SADARI BAHWA TUBUH ITU SEMENTARA

Bhagawan menyarankan cara yang penting dan mudah bagi para bhakta Sai. Tubuh tentu saja disertai dengan perasaan ego, sifat dominan dalam diri kita. Baba selalu berkata, “Kita harus berusaha terbebas dari identifikasi badan.” Ini adalah kutipan-Nya yang sering diulang-ulang: **“Tubuh adalah gelembung air.”** Begitu kita yakin akan kebenaran ini, kita tidak akan pernah merasa bahwa tubuh (badan jasmani) itu kekal dan abadi, dan setelah itu kita tidak akan terikat tanpa harapan pada tubuh dan pada pemeliharannya. Namun hal ini tidak berarti bahwa tubuh harus diabaikan; namun pada saat yang sama, ia bukanlah segalanya dan akhir dari segalanya.

Bhagawan berkata, **“Tubuh adalah kuil Tuhan.”** Tapi itu tidak berakhir di sana. Pergi ke kuil saja tidak cukup. Kita harus masuk ke dalam. Ketika kita menganggap tubuh kita sebagai Bait Allah, maka tubuh kita harus dijaga dengan baik, murni dan bersih, karena Allah bersemayam di dalam. Tuhan, di kuil tubuh, adalah Kesadaran, Jiwa atau Roh – *atma* atau *chaitanya*. Itu adalah self di dalam diri kita. Yang Ilahi bersemayam di dalam tubuh. Oleh karena itu, harus dijadikan tempat tinggal yang layak bagi Tuhan.

Oleh karena itu, kita harus bebas dari keterikatan tubuh dan tidak semata-mata berada di bawah kekuasaan asing atau dominasi politik. Hari Kemerdekaan yang sesungguhnya menuntut kita untuk terbebas dari ketertarikan fisik tersebut. Begitu kita sadar dan sungguh-sungguh yakin untuk tidak membiarkan diri kita terbawa oleh imajinasi atau khayalan, dan begitu kita menyadari kenyataan bahwa tubuh adalah gelembung air, maka kita tidak akan pernah menjadi sombong atau egois. Kita kemudian tidak akan pernah menghabiskan seluruh waktu, tenaga atau sumber daya kita untuk memanjakan tubuh.

TUBUH HANYA MEDIUM

Meskipun tubuhnya sehat dan bugar, banyak orang terlihat sengsara dan serius. Mengapa? Badannya baik-baik saja, kepribadiannya cukup tampan, tetapi pikirannya sakit. Tubuh adalah kotapraja; salurannya membawa limbah, sampah. Bukan berarti kita tidak memiliki tubuh, namun salah besar jika kita berpikir bahwa tubuh adalah segalanya dan tujuan akhir segalanya. Oleh karena itu, Hari Kemerdekaan yang sebenarnya memberikan seruan yang jelas untuk melepaskan indera kita dari tubuh, *Dehabhimana*. Sekali lagi, cara pertama adalah menyadari bahwa tubuh bersifat sementara seperti gelembung air.

Cara lain untuk membantu menghilangkan identifikasi tubuh menurut Bhagawan adalah dengan mengatakan, “Tubuh ini hanyalah sebuah kendaraan, saluran atau pipa, atau

Anda dapat membandingkannya dengan kabel listrik. Listrik mengalir melalui kawat dan air mengalir melalui pipa. Tubuh adalah sebuah media, hanya sebuah kendaraan dan sarana transportasi untuk mencapai tujuan, atau sasaran, tergantung pada keadaannya.”

Bhagawan mencontohkan kepemilikan mobil. Seseorang mempunyai mobil, bukan untuk menyimpannya di garasi atau untuk publisitas. Jika tetap berada di garasi, akan berkarat dan kehilangan nilai jual kembali. Demikian pula badan ini tidak untuk disimpan di garasi, tidak diperuntukkan bagi bengkel, untuk diperbaiki karena sering sakit.

TUBUH DAN PIKIRAN SALING MEMPENGARUHI

Bodinya harus kuat dan layaknya mobil, harus dalam kondisi fit untuk dioperasikan. Ia harus kompeten untuk melakukan latihan spiritual dan tapa brata, yaitu *sadhana*.

Tubuh dan pikiran saling terkait melalui hubungan psikosomatis. Ini adalah hubungan yang terjalin antara tubuh dan pikiran dan masing-masing mempengaruhi yang lain. Misalnya, jika kita sangat khawatir, tertekan secara mental, dan frustrasi, maka meskipun secara fisik kita kuat, kita terlihat depresi. Kita sangat sakit karena secara mental kita terganggu – pikiran mempengaruhi tubuh. Para dokter saat ini mengatakan bahwa sebagian besar penyakit mempunyai penyebab psikologis, dan mereka melaporkan kasus-kasus di mana orang dapat mengatasi penyakit hanya dengan kemauan keras. Bahkan kasus kanker stadium lanjut telah disembuhkan dengan kemauan yang kuat. Kasus-kasus seperti ini sudah tercatat. Dalam saluran dua arah ini, tubuh dan pikiran saling mempengaruhi. Jadi tubuh harus dijaga kemurnian dan ketahanannya.

METODE KEDUA – LAYANAN

Baba mereseapkan pelayanan, *karma yoga* sebagai sarana untuk mengatasi identifikasi tubuh. Dalam pemberian pelayanan, jalur tindakan, setidaknya tidak akan ada identifikasi tubuh yang seratus persen. *Karma yoga* diresepkan untuk *chittha suddhi* (kemurnian pikiran). Karma adalah tindakan yang dilakukan untuk menyucikan pikiran. Memang mudah menjaga kebersihan tubuh melalui beberapa kali mandi, namun hal itu tidak akan membantu kita mencapai kesucian pikiran. Dengan melakukan tindakan melalui tubuh, yaitu *karma yoga*, hal ini menjamin *chittha suddhi*, kemurnian cita. Kita harus memahami bahwa tubuh ini dimaksudkan untuk melayani.

Bhagawan memberikan banyak contoh kepada kita: Pertama – Pohon menghasilkan buah, bukan untuk dikonsumsi, namun untuk dimakan umat manusia. Dua – Sungai mengalir tanpa henti. Ia tidak meminum airnya sendiri; air itu untuk masyarakat. Ketiga – susu sapi adalah untuk semua orang. Sapi tidak meminum susunya sendiri. Pohon, sungai, sapi – semuanya memberi kita pelajaran pelayanan yang indah.

METODE KETIGA ADALAH BERDOA KEPADA TUHAN

Untuk terbebas dari keterikatan tubuh, pikirkanlah Tuhan!

Bhagawan mengatakan, “Orang yang mengincar penghargaan, haidah, pengakuan, sorakan, tepuk tangan, nama, ketenaran, keuntungan finansial dan uang hanyalah seekor binatang.” Itu saja.

Lebih jauh lagi, Beliau mengatakan bahwa jika Anda memiliki rumput hijau di tangan Anda, sapi akan mendekat untuk memakan rumput tersebut. Ketika sesuatu yang berharga ditawarkan, manusia bergegas maju untuk mengambilnya. Seperti yang diungkapkan Swami dalam bahasa Telugu, *Iche Vaadu unte sache vaadu koda leche ustadayya annaru yang* artinya, “Barangsiapa bersedia memberi, maka mayat pun akan bangkit untuk menerima.”

Temperamen tubuh adalah selalu menerima dan menyombongkan diri, terpesona oleh daya tarik makanan, pakaian, tempat tinggal, kemudahan dan kenyamanan. Tubuh selalu menginginkan kenyamanan dan kemudahan. Bhagawan ingin kita memahami bahwa ketika kita melakukan pelayanan, ketika kita melafalkan nama-Nya, kita bisa terbebas dari identifikasi tubuh.

Kita menantikan permata hikmah yang lebih berharga di sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda!

OM SAI RAM!