

## OM SAI RAM

### SELAMAT DATANG DI PRASANTHI SANDESH!

#### PODCAST 246, “APAKAH ITU PIKIRAN (THOUGHTS)?”

20 Juni 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar  
“Sai- Chology ,” hal. 353-358.*

#### APA ITU PIKIRAN?

Adalah pikiran (thoughts) yang bertanggung jawab atas kelahiran dan kelahiran kembali kita. Pikiran bertanggung jawab atas kesenangan dan kesakitan dan pada akhirnya pikiranlah yang bertanggung jawab atas kehilangan dan perolehan. Tapi pertama-tama, pikiran awal itulah yang bertanggung jawab atas perjalanan hidup selanjutnya. Pikiran bisa tidak berdaya ataupun bisa sangat kuat.

Bila tidak ada pikiran, maka tidak ada kehidupan sama sekali. Namun hidup ini penuh dengan pikiran; sekumpulan pikiran. Ketika sebuah pikiran menjadi kuat dan kokoh, ketika ia sudah kokoh dan mengakar kuat, maka ia menjadi kemauan. Pikiran yang sudah tertanam kuat akan berubah menjadi kemauan. Pikiran yang tidak kokoh, tidak akan menjadi kemauan. Minda manusia adalah sekumpulan pikiran – pikiran yang satu mengarah ke pikiran yang lain dan merupakan rantai yang tidak pernah berakhir. Namun pikiran yang mengakar itulah yang berubah menjadi kemauan. Kehendak atau kemauan itu mempunyai kekuatan, yang tidak dimiliki oleh pikiran sendirian.

Pikiran tidak berdaya. Itulah sebabnya satu pikiran digantikan oleh pikiran lain. Ada yang bermakna dan ada pula yang tidak bermakna. Jika kita mempunyai pikiran tentang pekerjaan kita, maka hal itu segera digantikan oleh pikiran lain yang berkaitan dengan makan siang – tidak ada hubungan antara keduanya. Kita punya pikiran lain tentang pekerjaan kita di laboratorium dan pikiran lain tentang kerabat kita; tidak ada urutan atau hubungan antara aliran pikiran tersebut.

Namun jika satu pikiran ditegakkan, diingat, dan diperkuat, hal itu disebut kehendak. Kehendak itu kuat – itulah yang kita sebut dengan kekuatan kehendak. Dalam bahasa Sansekerta disebut *Ichha Sakti* atau kekuatan kehendak. Ini tidak ada hubungannya dengan kekuatan pikiran. *Ichha Sakti* adalah pikiran yang merupakan pikiran yang kuat dan kokoh, yang lahir dari keyakinan. Oleh karena itu, kita perlu menjaga pikiran kita agar tetap bersih dan murni.

#### PIKIRAN MUNCUL BERDASARKAN SAMSKARA DAN VASANAS

Kitab suci memberitahu kita bahwa pikiran kita, kadang-kadang, berasal dari kehidupan kita sebelumnya, dan tetap terpendam. Inilah yang kita sebut *samskara* atau *vasana*. *Samskara* atau *vasana* berasal dari kehidupan sebelumnya atau kehidupan lampau dan

masih mempengaruhi proses berpikir kita dalam kehidupan ini. Bagaimana kita dapat menjelaskannya?

Ada beberapa orang yang sudah spiritual sejak awal, tanpa bimbingan, instruksi atau pelatihan formal apa pun. Mereka religius sejak kecil. Kita juga menemukan orang-orang yang sejak kecil bersikap kejam, padahal orang disekitarnya baik. Terkadang kita menyaksikan seorang pejabat tinggi tiba-tiba menjadi korup dan tidak jujur. Mengapa ini terjadi?

Hal ini bisa terjadi karena mereka dipengaruhi oleh *samskara* atau *vasananya*, yang selalu hadir di tingkat bawah sadar. Mereka mengungkapkan sebuah pemikiran dari simpanan pikiran mereka dari kehidupan sebelumnya, mengungkapkan pikiran yang muncul ke permukaan dari kehidupan lampau, yang sekarang terwujud dalam kehidupan ini.

Jadi, kita tidak bisa mengabaikan pikiran dengan cara yang sederhana. Pikiran juga merupakan cerminan budaya seseorang. Pikiran adalah manifestasi dari *vasana* atau *samskara* seseorang di kehidupan sebelumnya. Pikiran seseoranglah yang menentukan nasibnya. Pikiran itulah yang menentukan tujuannya. Jadi, pikiran tidaklah sesederhana itu sehingga kita bisa mengabaikannya. TIDAK! Pikiran sangat kuat.

Itulah sebabnya Bhagawan menekankan agar kita sadar dan waspada terhadap pikiran kita. Ketika Beliau berbicara kepada kita, pikiran kita memikirkan hal lain. Sangat disayangkan. Berada di kuil ini, jika kita mempunyai pikiran-pikiran yang tidak diinginkan atau berbohong atau melakukan sesuatu yang tidak diharapkan di tempat seperti ini, itu sangat disesalkan dan tidak pantas.

Mengapa pikiran seperti itu muncul? Hal ini terjadi karena perbuatan dari kehidupan lampau – *vasana* atau *samskara*. Jadi, proses berpikir yang kita alami saat ini seringkali merupakan konsekuensi dari pikiran dan tindakan dari kehidupan sebelumnya yang menunggu di alam bawah sadar kita sebagai *vasana* atau *samskara*.

### **PIKIRAN MUNCUL BERDASARKAN MAKANAN YANG KITA KONSUMSI**

Poin kedua yang berkaitan dengan pikiran berhubungan dengan makanan yang kita konsumsi. Pikiran juga didasarkan pada jenis makanan yang kita konsumsi.

***Seperti halnya makanan, demikian pula kepalanya;  
Seperti halnya kepala, demikian pula Tuhan.***

Ini yang dikatakan Bhagawan. Jadi, proses berpikirnya juga dipengaruhi oleh makanan yang kita konsumsi...yang perlu kita waspadai.

Jika kita mengonsumsi makanan *tamasik*, kita mengembangkan pikiran *tamasik* atau kebodohan, kelembaman, kecenderungan seperti binatang, kekerasan, kelambanan – ini semua adalah pikiran *tamasik*.

Jika kita mengonsumsi makanan *rajas*, maka hal itu akan menumbuhkan pikiran-pikiran *rajas*. Pikiran kita akan penuh semangat dan antusiasme, penuh emosi, aktivitas dan harapan – itulah efek dari makan makanan *rajas* .

Di sisi lain, jika kita mengonsumsi makanan *satwic*, secara alami hal itu akan menghasilkan sifat-sifat saleh dalam diri kita...pikiran yang tenang dan damai.

Jadi, pikiran didasarkan pada jenis makanan yang kita konsumsi. Itu adalah poin kedua.

### **PIKIRAN DIPENGARUHI OLEH PERGAULAN KITA**

Pikiran juga dipengaruhi oleh pergaulan yang kita pelihara. Pergaulan yang jahat menghasilkan pikiran-pikiran yang buruk, sedangkan pergaulan yang baik menghasilkan pikiran-pikiran yang baik. Bagaimana kita mendefinisikan pergaulan yang baik dan buruk? Pergaulan yang kelihatannya baik ternyata bisa menjadi pergaulan yang buruk, oleh karena itu kita harus berhati-hati.

Apa yang dimaksud dengan ini? Bahkan di *mandir*, kita menemukan orang-orang membicarakan harga pakaian, makanan kantin, dan barang terbaru yang tersedia di department store. Semua ini karena jenis pergaulan yang salah. Ini tidak berarti orang tersebut melakukan kekerasan. Tidak begitu. Pergaulan yang buruk berarti sesuatu atau seseorang yang tidak sesuai dengan tujuan hidup kita; orang-orang yang tidak membantu kita menuju ke arah yang seharusnya; pergaulan yang tidak akan mendukung kita untuk melanjutkan jalan yang kita inginkan.

Mereka yang menghalangi jalannya *sadhana kita* adalah teman yang buruk dan belum tentu orang yang berpikiran jahat dan bajingan. Kita mungkin mendefinisikan pergaulan yang buruk sebagai siapa pun yang mengganggu tujuan hidup kita dan tidak mendorong kita untuk mewujudkan tujuan tersebut.

**Oleh karena itu, pikiran dipengaruhi oleh tiga faktor ini – kehidupan kita sebelumnya, makanan yang kita makan, dan pergaulan yang kita jalani.**

### **PIKIRAN KUAT YANG STABIL MENCIPTAKAN KEKUATAN**

Dari semua kumpulan pikiran kita, yang menjadi stabil dan kuat itulah yang disebut dengan kemauan dan kehendak yang kuat. Itu sebabnya disebut 'kekuatan kehendak'. Ini adalah *Icha sakti*. Kita semua diberkahi dengan *ichha sakti*. Dengan kekuatan kehendak inilah kita bisa menjadi nomor satu dalam bidang pendidikan atau bisnis apapun. Dengan kehendak yang kuat kita bisa mencapai apapun yang kita inginkan.

Namun, tidaklah cukup jika kita mempunyai kehendak atau pikiran yang kuat, kecuali bila didukung oleh rahmat Tuhan. Setiap kehendak, bahkan keinginan yang kuat sekalipun, akan terpenuhi hanya jika ia diberkati oleh Tuhan dan dikaruniai rahmat dan karunia-Nya dan bukan sebaliknya. Oleh karena itu, kita harus berdoa kepada Tuhan agar kehendak kita terkabulkan dan berkata, “Swami, aku ingin menjadi alat yang ampuh di tangan-Mu”.

Inilah yang kita sebut Durga, yang disembah pada zaman Navaratri. Siapakah Durga? Durga mewakili kekuatan kehendak, ichha sakti. Kita memuja Durga agar pikiran kita murni dan kita mohon agar konsep dan keyakinan kita tidak mementingkan diri sendiri, melainkan agar berpusat pada Tuhan saja, suci dan tidak ternoda.

Kita memohon hal ini kepada Tuhan: “Ya Tuhan! Berkati saya dengan pikiran yang baik dan bermanfaat. Berkatilah saya dengan kehendak dan tekad yang kuat dan kekuatan kemauan. Ya Tuhan! Berkahilah aku agar renunganku hanya terpusat pada-Mu, dan pikiranku tetap terfokus dalam pengabdian kepada-Mu, hanya dalam pengabdian kepada-Mu”. Itu sebabnya kami berdoa kepada Tuhan.

Sama seperti kita memasak susu atau nasi, pikiran kita juga harus diproses, dipoles, dimurnikan, dan dibudayakan. Itu ada di tangan Tuhan dan oleh karena itu untuk menjernihkan pikiran kita, kita harus berdoa kepada Tuhan.

Prof Anil Kumar akan berbagi lebih banyak dengan kita tentang wawasan spiritual Swami pada sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda,

**OM SAI RAM!**