

## OM SAI RAM

### SELAMAT DATANG DI PRASANTHI SANDESH

#### PODCAST 251, “APA ITU DOA?” 25 Juli 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar  
“Sai- Chology ,” hal. 13-18.*

Seringkali kita memandang Tuhan dengan perspektif dan sudut pandang yang berbeda. Sejumlah pertanyaan menggarisbawahi perspektif ini, seperti – Apakah kita membutuhkan Tuhan? Jika ya, lalu mengapa? Bagaimana kita mendekati Dia? Apa posisi kita jika tidak mengenal atau mengenal Dia? Apa gunanya kontak? Apa kontak di antara kita? Dan seterusnya dan seterusnya.

Titik kontak antara seorang bhakta dan Tuhan, proses kontakannya, adalah DOA. Seorang bhakta berhubungan dengan Tuhan melalui media doa. Doa adalah satu-satunya sarana komunikasi antara seorang bhakta dan Tuhan. Apakah perlu berdoa? Mengapa kita berdoa? Mengapa kita harus berdoa?

Jujur saja, kita berdoa ketika kita dalam kesulitan atau ketika kita mempunyai masalah. Kita juga berdoa untuk mewujudkan ambisi kita dan untuk memenuhi keinginan materi dan duniawi kita untuk mendapatkan keuntungan, kesuksesan, dll. Penganut agama berdoa untuk sesuatu atau lainnya. Dalam aspek ini, doa tidak lain hanyalah menyampaikan permohonan, nota imbauan dan uluran tangan menuju kesuksesan. Secara rohani, doa-doa seperti ini cenderung bersifat egois dan tidak mengandung unsur spiritual apa pun.

Kompulsif, keserakahan, dan keegoisan di zaman modern telah mengubah manusia menjadi pencari, namun jenisnya berbeda – pencari materi. Bagi orang-orang seperti itu, doa adalah semacam 'kesepakatan bisnis'. Saya menawarkan kepada Anda begitu banyak kelapa sebagai 'kompensasi' untuk keuntungan bisnis. Semakin besar keinginannya, semakin besar 'suap' kepada Yang Maha Kuasa! Atau, bisa berupa doa untuk sanak saudara yang sakit di rumah sakit dan perlu diselamatkan – pendekatannya sama: Saya akan mengucapkan syukur atas kesembuhannya! Ini hanyalah transaksi komersial!

Ketika kita telah mereduksi doa menjadi sekadar seruan kebutuhan dan menjadikannya berorientasi pada kebutuhan, dapatkah kita menyebutnya doa? Apakah ada sesuatu yang religius atau spiritual dalam doa-doa seperti itu? Sesungguhnya egoisme dan spiritualitas adalah dua kutub yang berlawanan. Doa yang berorientasi pada kebutuhan sangatlah egois.

Lalu, apa itu doa? Apa kata Bhagawan mengenai hal ini? Mengapa dan bagaimana kita harus berdoa? Apa implikasi yang lebih luas dan makna doa yang lebih dalam? Mari kita analisa.

Dasar doa adalah kerendahan hati. Saya diminta (saat kelas 12 di sekolah) untuk berdoa pada acara Hari Sekolah dan saya memilih doa (oleh Rabindranath Tagore) "Dimana pikiran berada tanpa rasa takut, di mana pengetahuan bebas" dan mempelajarinya dengan hati, untuk membacakannya pada Hari Sekolah.

Satu jam sebelum acara, guru kelas memanggil saya untuk latihan dengar saat gladi resik. Ketika dia mendengarnya, dia berkomentar bahwa itu bukanlah doa dan berkata, "Kamu berdoa seolah-olah kamu telah memegang kerah Tuhan" – 'di mana pikiran tanpa rasa takut dan pengetahuan bebas' – ini adalah sebuah sentimen yang agak kasar dalam doa. Beliau kemudian berpesan bahwa dalam berdoa harus ada kerendahan hati dan kekhidmatan. Saat kamu berdoa, milikilah (sikap) pemujaan, pengabdian, dan rasa hormat. Ketika kamu mengucapkan kata-kata, "Di mana pikiran berada tanpa rasa takut," itu bukanlah sebuah doa.

Nasehat bijak ini berlaku hingga saat ini: Seseorang tidak boleh bersuara keras dalam doanya, atau keras dalam mengucapkannya. Dalam berdoa harus ada kelembutan, rasa manis, rasa hormat, respek, pemujaan dan menghargai.

Sikap rendah hati adalah inti dari doa. Siapa yang tidak rendah hati maka dia tidak berdoa. Dia mungkin seolah-olah berdoa, tapi dia tidak berdoa. Doa bukanlah bacaan atau pidato atau bacaan dengan suara lantang untuk mengiklankan bahwa seseorang adalah seorang bhakta. Kemegahan dan pertunjukan, ego dan kesombongan tidak mendapat tempat dalam doa yang indah dan suci.

Kerendahan hati dalam doa memberi jalan kepada penyerahan diri: mempersembahkan diri sebagai alat Tuhan. Kita memuji Tuhan atas segalanya dan tidak boleh mengklaim apa pun sebagai milik kita – keberhasilan, kegagalan, kredit dan debit kehidupan kita. Namun kita harus menjadi instrumen yang layak, sama seperti instrumen steril yang digunakan oleh seorang ahli bedah – kotoran dan karat tidak akan berfungsi. Oleh karena itu, doa adalah penyerahan diri yang membuat diri kita layak menerima Misi Ilahi.

Suatu ketika di Kodaikanal, seorang bhakta berseru kepada Bhagawan, "Aku mengabdikan hidupku dan mempersembahkan diriku kepadaMu . " Dengan kesabaran yang tiada habisnya, Swami mendengarkannya.

Bhagawan menjawab, "I see. Miliki hidupmu terlebih dahulu. Apakah menurutmu tubuh ini milikmu? TIDAK! Apakah engkau pemilik tubuh ini? TIDAK! Mengapa? Engkau melihat apa yang seharusnya tidak kau lihat. Engkau mendengar apa yang seharusnya tidak pernah kau dengar. Engkau memikirkan hal yang tidak seharusnya kau pikirkan. Engkau mengunjungi tempat-tempat yang tidak boleh dikunjungi. Jadi, inderamu tidak berada di bawah kendalimu. Tubuh tidak berada di bawah kendalimu. Namun Engkau

berkata, 'Aku mendedikasikan tubuhku kepada-Mu, ya Tuhan! '. Bagaimana engkau bisa menawarkan properti orang lain sebagai hadiah kepada orang lain? Jika Aku mengambil jam tanganmu dan berkata, 'Aku menawarkannya kepadamu sebagai hadiah', maka itu pertanda ada sesuatu yang salah dengan diriKu. Engkau harus memiliki otoritas. Engkau harus mempunyai semua klaim mengenai hal itu. Engkau harus menjadi 'pemilik' untuk mendedikaskannya. Engkau harus menjadi 'pemilik' untuk berkomitmen. Engkau harus menjadi 'pemilik' untuk menyumbang. Tanpa kepemilikan apa pun, tanpa klaim apa pun atas hal itu, Engkau berkata, 'Saya menawarkan diri saya...' Tidak, tidak, tidak!"

Nilai dulu diri Anda apakah Anda seorang pemilik atau bukan. Kapan Anda bisa menjadi pemilik? Ketika Anda dapat mengendalikan penglihatan Anda, ketika Anda dapat mengendalikan pendengaran Anda, ketika Anda dapat mengendalikan selera Anda, ketika Anda dapat mengendalikan seluruh indra Anda, maka Anda dapat berkata, "Saya adalah pemilik tubuh ini, jadi saya berhak untuk mengabdikannya."

Jadi, ketika kita berserah diri kepada Tuhan melalui doa kita, kita harus mengklaim kepemilikan terlebih dahulu, dan menjadi pemilik dan tuan atas hidup kita. Ini menyiratkan kendali dan otoritas atas pikiran, indera, dan perilaku kita dalam hidup.

Ketiga: Surrender (Berserah diri). Doa adalah penyerahan diri. Namun apakah kita benar-benar berserah diri saat kita berdoa? Doa kita bersyarat. Kita menawarkan insentif kepada Tuhan untuk memenuhi keinginan kita dan jika hal itu digagalkan, kita juga siap menyalahkan Tuhan. Menyerah artinya: "Jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di Surga." Bukan keinginan saya atau keinginan orang lain. Ketika kita menyerahkan diri kita sepenuhnya ke dalam Tangan Tuhan, dengan penyerahan diri yang sejati dan tanpa syarat, maka kita memiliki Tuhan sepenuhnya di sisi kita.

Dalam berserah diri, seseorang tidak mengevaluasi atau menilai hasil atau outcome atau kesimpulan dari apapun. Oleh karena itu, ketika seseorang berdoa, yang ia lakukan hanyalah berdoa dan tidak ada yang lain. Hasilnya mungkin positif atau negatif – doa tetaplah doa. Perlu diingat bahwa kita berdoa bukan untuk mendapatkan hasil apapun – kita melakukannya karena kecintaan dan pengabdian kepada Tuhan, untuk dekat dengan-Nya. Oleh karena itu, kesiapsiagaan, kesediaan menghadapi apapun yang mungkin terjadi dalam hidup, baik atau buruk, adalah doa dalam arti sebenarnya.

Oleh karena itu timbul pertanyaan: "Jika saya harus siap menghadapi segala kemungkinan, mengapa saya harus berdoa dan membuang-buang waktu?"

Kita berdoa agar mempunyai semangat (siap) menanggung penderitaan, keberanian menanggung segala situasi atau kemungkinan dan semangat kesiapsiagaan menerima kesuksesan dan segala hal positif dalam hidup, dengan segala kerendahan hati. Yaitu mempersiapkan diri secara psikologis atau mental untuk menghadapi segala situasi, baik positif maupun negatif. Itu adalah doa. Orang yang berdoa tidak pernah merasa frustrasi dalam hidupnya. Orang yang berdoa tidak pernah egois dalam hidup karena dia tahu, "Jadilah kehendakMu di bumi seperti di Surga."

Tuhan mempunyai Rencana Induknya sendiri. Segala sesuatunya terjadi sesuai Rencana-Nya, bukan berdasarkan apa dan kapan kita memilih atau sukai. Faktanya, doa adalah persiapan untuk menghadapi situasi apapun, bukan pilihan atau kesukaan. Selain itu, doa juga tidak bersyarat.

Kisah Prahlada dari *Bhagavata* merupakan ilustrasi indah tentang cara berdoa.

Prahlada adalah seorang bhakta Tuhan yang taat, sedangkan ayahnya, seorang raja, adalah seorang ateis yang sombong. Faktanya, dalam kesombongan dan keangkuhannya, dia ingin semua orang memujanya sebagai Tuhan. Namun, putranya, Prahlada, tetap teguh dalam pengabdianya kepada Tuhan dan menolak sujud dan menyembah ayahnya.

Ketika persuasi terhadap Prahlada gagal, ayahnya, sang raja, mulai menggunakan cara-cara kekerasan seperti melemparkan Prahlada ke dalam lubang ular atau diinjak-injak oleh gajah, namun semuanya sia-sia. Prahlada terus menyanyikan kemuliaan Tuhan, "Narayana, Narayana." Tidak sekalipun dia menggerutu atau mengeluh (kepada Tuhan) tentang kesengsaraan dan penderitaannya – dia hanya mengulangi, "Narayana, Narayana".

Akhirnya sang ayah melemparkan Prahlada dari puncak gunung ke dalam lubang api dan ke laut. Namun setiap kali Tuhan ada di sana, dengan tangan terulur, untuk menyelamatkan Prahlada. Sementara itu, tidak ada teriakan minta tolong dari Prahlada.

Inilah keampuhan doa tanpa syarat. Prahlada tidak pernah mengeluh atau menangis, dan tidak pernah bereaksi. Dia bermartabat dan mantap di tengah seluruh krisis, bermeditasi kepada Tuhan. Bhagawan berulang kali menceritakan kisah doa ini.

Kita akan menikmati lebih banyak wawasan dari Prof. Anil Kumar tentang topik doa di sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda,

**OM SAI RAM**