

OM SAI RAM!

Selamat datang di Sesi Tanya Jawab ini,

Q.316 , “KENAPA MELAKUKAN SADHANA? (PRAKTEK SPIRITUAL)”

20 April 2024

Kutipan teks ini diambil dari buku Prof. Anil Kumar “ Sathyopanishad , Vol. 2”, halaman 221-227

Swami! Apakah Sadhana suatu keharusan dalam kehidupan sehari-hari? Apakah itu wajib?

Bhagawan : Ya, sangat penting bagimu untuk melakukan hal ini setiap hari. Bukankah engkau mencuci dan menggosok peralatan setiap hari agar tetap bersih? Sampai engkau menjadi mantap, mengembangkan keyakinan yang tak tergoyahkan dan penyerahan diri total, maka yang paling penting adalah melakukan *sadhana* setiap hari.

Engkau lihat sawah diairi setiap hari. Jika tidak, tanaman akan mengering dan mati. Namun pohon-pohon tinggi seperti Eucalyptus, Banyan, Mimba (neem) dan sebagainya, tidak perlu disiram setiap hari. Mengapa? Alasannya sederhana. Akarnya tertanam sangat dalam, sampai ke permukaan air tanah dan mengambil makanan untuk seluruh pohon. Tampaknya mengejutkan bahwa tanaman kecil yang lunak membutuhkan air setiap hari, sedangkan pohon besar tidak. Akar tanaman kecil mencapai kedalaman beberapa inci saja dan tidak dapat menarik air dari kedalaman. Namun pohon mempunyai akar yang menyebar dan masuk ke dalam, untuk menarik air tanah. Demikian pula, sampai akar keyakinanmu tertanam jauh di lubuk hatimu, engkau harus melakukan *sadhana* setiap hari. Keyakinanmu hari ini seperti akar tanaman kecil yang belum masuk jauh ke dalam hatimu sehingga engkau harus melakukan *sadhana* setiap hari.

Swami! Banyak penekanan diberikan pada sadhana, latihan spiritual. Namun kami merasa sulit untuk melakukan sadhana apa pun. Apa solusinya?

Bhagawan: Untuk mencapai atau menggapai apa pun dalam hidup, seseorang perlu melakukan *sadhana* atau latihan. Berjalan, berbicara, membaca, makan, menulis, segala sesuatu dalam hidup engkau pelajari melalui latihan. Bagaimana cara seorang anak berjalan? Ini jelas hanya dengan latihan. Penyanyi banyak berlatih. Mengendarai mobil dalam hal ini harus dilatih. Engkau memiliki kemudi di satu tempat, rem di satu titik, kopling di tempat lain, dan seterusnya. Namun, engkau hanya bisa mengendarai mobil dengan latihan. Demikian pula, *sadhana* di bidang spiritual juga diperlukan.

Swami! Apa peran seorang Guru di jalan spiritual?

Bhagawan: Seseorang harus mempunyai keyakinan penuh pada Guru. Misalkan engkau ingin pergi ke kota untuk piknik. Engkau tidak tahu apa-apa tentang kota itu,

karena engkau belum pernah ke sana sebelumnya. Yang engkau lakukan adalah meminta bantuan pemandu untuk berkeliling kota. Engkau tidak perlu mempertanyakan pemandu ini kapan pun, karena engkau benar-benar baru di tempat tersebut. Demikian pula, seorang Guru yang mempunyai pengetahuan dan pengalaman luas, harus diikuti dengan cermat. Ia tidak boleh dipertanyakan, diragukan, atau tidak ditaati atas dasar apa pun.

Engkau juga menemukan papan nama di persimpangan jalan, yang menunjukkan arah ke berbagai tempat. Ini adalah pengalaman umum. Untuk mencapai tempat pilihanmu, engkau harus mengikuti petunjuk di papan nama untuk mencapai tujuan. Engkau tidak mengharapkan papan nama itu membawamu atau mengangkatmu ke tempat itu. Engkau harus berjalan sesuai petunjuk di papan nama. Seorang Guru juga menunjukkan jalan spiritual, mengajarkanmu teknik yang harus diikuti dan menjelaskan secara rinci semua yang engkau butuhkan di jalan spiritual. Engkau harus bekerja untuk itu dan mencapai semuanya sendiri. Tidak ada yang bisa melakukan itu atas namamu.

'Guru' adalah kata dua huruf dalam bahasa Telugu – ' Gu ' dan ' ru '. Kata tersebut mempunyai dua arti. ' Gu ' adalah kegelapan (ketidaktahuan) , ' ru ' adalah cahaya (kebijaksanaan) yang menghalau kegelapan ini. Arti kedua adalah ' gu ' yang merupakan singkatan dari *gunatita* , yang melampaui sifat-sifat dan ' ru ' untuk *rupavarjita* , yang tidak berbentuk. Jadi, Guru adalah seseorang yang mengajarimu tentang Ketuhanan, yang tidak memiliki sifat dan bentuk. Seorang Guru sejati mendoakan yang terbaik untuk murid-muridnya. Dia memberi tahu mereka apa adanya *hita*, yang bagus, dan bukan *ista*, apa yang disukai. Seorang murid sejati mengikuti gurunya secara implisit.

Swami! Kami merasa bahwa hasil dari Sadhana tertunda. Kami tidak mendapatkan hasil yang cepat, setidaknya sesuai ekspektasi kami. Apa yang Dikau katakan, Swami?

Bhagawan: Engkau tidak mempunyai pemahaman yang benar tentang *Sadhana*. Lihat, di dunia ini, engkau memulai studimu sejak kecil. Setelah sekolah dasar, engkau melanjutkan ke sekolah menengah, perguruan tinggi dan kemudian ke universitas. Setelah lima belas tahun belajar intensif dan kerja keras, engkau mendapatkan gelar. Ini adalah pengalamanmu. Seberapa banyakkah engkau telah bekerja untuk mendapatkan gelar? Bukankah engkau butuh waktu lama untuk mendapatkan gelar? Untuk pendidikan dan gelar ini, dan untuk mencari nafkah, engkau berusaha keras. Lalu berapa lama waktu yang harus engkau tempuh dan seberapa besar usaha yang harus engkau lakukan, untuk mendapatkan rahmat Tuhan yang merupakan kebenaran spiritual yang kekal? Pikirkan saja sendiri. Adalah suatu kesalahan besar jika mengharapkan hasil yang cepat dalam *sadhana*.

Swami! Apakah Dikau senang dengan dhyana kami, meditasi?

Bhagawan: Apakah engkau menyebut apa yang engkau lakukan setiap hari sebagai meditasi? Tidak, engkau tidak melakukannya dengan benar. Bisa apa saja, tapi yang

pasti bukan meditasi. Tidak apa-apa jika engkau duduk untuk bermeditasi. Tapi pikiranmu ada di pasar atau engkau akan memikirkan apa yang akan engkau makan untuk makan siang. Atau engkau akan memikirkan dhobimu, kapan dia akan membawakan pakaianmu yang telah disetrika. Apakah itu meditasi? Tentu tidak!

Sebuah contoh kecil: engkau sedang duduk di sini, menantikan kedatangan Swami dengan penuh semangat dan cemas. Suara pintu atau mobil apa pun akan menarik perhatianmu karena Swami bisa datang kapan saja. Pikiranmu terpusat sepenuhnya pada Swami dan engkau mulai memandangi ke segala arah untukantisipasi kedatangan Swami. Bukankah begitu? Sebaliknya, jika engkau sibuk secara mental dan tidak waspada, bahkan jika Swami datang dan berdiri di hadapanmu, engkau tidak akan memperhatikan Beliau.

Jadi, dalam meditasi yang terpenting adalah konsentrasi penuh 100% pada Tuhan. Engkau harus waspada sepenuhnya, tanpa ada pengalihan perhatian. Jadi, kemantapan pikiran yang tak tergoyahkan. Aku memberi penekanan untuk meditasi – *calincani manasu bhramincani dristi* (Telugu)

Swami, berapa banyak hal yang harus kami studi dan pelajari agar dapat menempuh sadhana, jalan spiritual? Berapa banyak detail yang harus kami ketahui dari teks suci untuk memulai sadhana?

Bhagawan : Banyak hal atau rincian yang tidak diperlukan. Kita melihat kebanyakan orang membaca buku. Mereka mendengarkan ceramah selama beberapa tahun. Tapi, apa gunanya? Mereka tetap berada di jalur spiritual mereka (berjalan di tempat). Apa alasannya? Kurangnya praktik yang menghambat dan memperlambat kemajuan mereka. Sebenarnya, engkau tidak perlu membaca banyak buku. Engkau tidak perlu mempelajari banyak hal. Jika engkau memahami satu hal dengan jelas dan menyeluruh, itu sudah cukup. Jika engkau mempraktikkan satu hal, itu sudah cukup. Mengapa belajar banyak hal, tapi tidak berlatih satu pun? Untuk bunuh diri, peniti atau jarum kecil saja sudah cukup. Namun untuk membunuh orang lain, engkau memerlukan pistol, senjata, atau pisau. Demikian pula, untuk mengajar orang lain, engkau perlu belajar dan mengetahui banyak hal yang harus banyak dibaca. Namun untuk mengupayakan pembebasan, penebusan, dan emansipasi diri sendiri, cukuplah jika satu hal dipraktikkan dengan tulus. Jadi, mengamalkan lebih penting daripada mengetahui dan belajar dalam hidup.

Swami! Kami sungguh beruntung telah mendengarkan-Mu. Sekarang sudah sangat jelas bagi kami apa yang dimaksud dengan penyelidikan. Tapi kenapa aku tidak bisa melakukannya? Mengapa pikiran saya tidak stabil? Apakah sifat pikiran yang bimbang?

Bhagawan : Engkau mengeluh bahwa pikiranmu tidak stabil dan engkau tidak mampu berkonsentrasi. Ini tidak benar. Sebenarnya tidak ada pikiran seperti itu. Itu hanyalah sekumpulan keinginan. Itu adalah kumpulan pemikiran. Ibaratnya sehelai kain dengan benang yang terjalin erat. Bila benang-benang tersebut dipisahkan satu demi satu,

maka kain itu tidak ada lagi. Demikian pula, ketika nafsu-nafsu hilang dan pikiran-pikiran hilang, maka pikiran tidak ada lagi. Ini disebut *amanaska* , penarikan cita (mind), atau *manolaya* : pemusnahan cita (mind).

Lebih banyak lagi nasihat berharga Swami di sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda!

OM SAI RAM!