

OM SAI RAM

SELAMAT DATANG DI SESI TANYA JAWAB INI

Q. 326, “TENTANG MANTRA GAYATRI, CINTA-KASIH DAN KEBAHAGIAAN”

29 Juni 2024

*Kutipan teks ini diambil dari buku Prof. Anil Kumar “Satyopanishad, Vol. 2,”
halaman 212-217.*

Swami! Mantra Gayatri dilantunkan selama berabad-abad di tanah suci ini. Tapi, kami mendengar bahwa perempuan dilarang melantunkan Gayatri dan begitu pula non Brahmana. Haruskah kami mengucapkan mantra itu pada waktu tertentu dan bukan pada waktu yang kami pilih dan nyaman? Apa pentingnya mantra Gayatri? Kami sungguh sangat beruntung mendengar dari bibir Ilahi -Mu mengenai hal ini.

Bhagawan: Setiap orang harus melantunkan Gayatri. Ia melampaui batasan kasta, komunitas, jenis kelamin, kebangsaan, waktu dan ruang. Ini adalah satu-satunya *mantra* yang harus diucapkan berulang kali oleh semua orang. Ada tiga hal utama dalam *mantra Gayatri*. Pertama-tama, engkau harus tahu itu *Bhur Bhuvah Suvah* di Gayatri bukanlah dunia yang terpisah. Engkau berpikir “*Bhur Bhuvah Suvah*” adalah tiga dunia yang berbeda. Adalah suatu kesalahan untuk berpikir demikian. Mereka ada di dalam dirimu. 'Gayamulu' artinya indera. Karena Gayatri berhubungan dengan pengendalian indera, maka disebutlah demikian. Tubuh memiliki indra persepsi dan tindakan. Aspek pertama Gayatri ini disebut materialisasi Gayatri.

Tubuh dapat berfungsi jika saja ada kehidupan di dalamnya. Aktivitas pulsasi disebabkan oleh kehidupan. Oleh karena itu, prinsip kehidupan bergetar di dalam tubuh, yang menjadikannya berfungsi atau beroperasi. Aspek kedua Gayatri, yaitu kekuatan hidup, disebut getaran atau Savitri.

Aspek ketiga Gayatri adalah suara utama *Omkar*, yang muncul dari pusat. Om merupakan gabungan tiga bunyi 'A', 'U' dan 'M'. 'A' diucapkan dimulai dari pusat. 'U' dimulai dari tenggorokan. 'M' keluar dari bibir. '*Soham*' dilantunkan dalam proses pernapasan kita meskipun kita tidak menyadarinya. Ini disebut '*Japa Gayatri*'.

Saat kita menarik nafas, kita mengeluarkan suara '*so*' dan saat kita menghembuskan nafas, terdengar suara '*ham*'. Mantra '*soham*' diulangi setiap hari sebanyak 21.600 kali dalam proses pernapasan kita. Dalam mantra, '*soham*', bunyi kedua pada '*so*', yaitu 'o' dan bunyi kedua pada '*ham*', 'm' bersama-sama membentuk '*om*'. '*Soham*' ini berulang kali dilantunkan di ketiga kondisi; sadar/terbangun, bermimpi dan tidur nyenyak. Seluruh alfabet dibentuk dari induk huruf, bunyi utama, '*OM*'.

Untuk mengilustrasikannya, Aku memberimu sebuah contoh kecil. Dalam alfabet bahasa Inggris, kita memiliki 26 huruf dari A sampai Z. Semua kata dan kalimat diucapkan dan ditulis hanya menggunakan huruf-huruf ini, bukan?

Engkau perhatikan bahwa harmonium mempunyai buluh. Saat engkau menekan tiupan, udara masuk dan saat menekan buluh, engkau mendapatkan not musik seperti *sa re ga ma pa dha ni*. Melalui ketujuh bunyi ini saja, nada-nada atau *raga* yang berbeda dapat digubah. Bukankah begitu? Engkau tahu biola. Ia memiliki string yang dapat engkau mainkan menjadi lagu apa pun. Begitu juga dengan '*omkar*' yang merupakan bunyi primal dan primordial yang menjadi sumber bunyi-bunyian lainnya.

Pada saat engkau menutup kedua telingamu rapat-rapat, maka engkau akan mendengar *Pranava*, '*Omkar*' di dalam dirimu. Engkau mendekati tiang listrik dan mendengarkan dengan telingamu. Engkau akan mendengar suara primal *omkar*. Inilah suara (internal) dalam keheningan (eksternal). Ini adalah suara ilahi, yang terdengar di tengah keheningan. (*nis sabdamuloni sabdabrahmam*, dalam bahasa Telugu.) **Engkau hanya dapat mendengar langkah kaki Tuhan dalam keheningan. Aspek Gayatri ketiga yang** berkaitan dengan *omkar ini*, suara primordial, (adalah) kemampuan bicara dan merupakan sumber utama, yang dikenal sebagai radiasi atau Saraswati.

Oleh karena itu, pada tingkat tubuh, itu adalah Gayatri atau materialisasi. Sebagai prinsip kehidupan adalah Savitri atau getaran dan terakhir sebagai sumber utama suara adalah Saraswati atau radiasi. Inilah tiga aspek mantra Gayatri. Dengan kata lain, kekuatan *atma* atau sumber ketuhanan adalah radiasi (Saraswati), yang masuk ke dalam tubuh sebagai getaran atau prinsip hidup (Savitri), sehingga tubuh yang terbuat dari materi ini menjadi berfungsi, yang disebut materialisasi (Gayatri).

Swami! Bagaimana seharusnya kami memujaMu? Bagaimana kami harus melayaniMu? Kami tidak dapat memutuskan. Mohon tunjukkan kami jalannya.

Bhagawan: Tuhan tidak membutuhkan pelayananmu. Beliau tidak memerlukan ibadahmu. Tuhan hanya menginginkan satu hal darimu, yaitu cinta-kasih. Cinta-Kasih ini juga bukalahn milikmu. Itu bukan milik leluhurmumu. Cinta-kasih ini tidak diberikan kepadamu oleh siapa pun. Ini bukan komoditas yang diproduksi oleh perusahaan mana pun. Hal ini tidak dapat diperoleh dari seorang guru. Engkau dilahirkan dengan cinta-kasih. Itu adalah anugerah Tuhan. Oleh karena itu, cinta-kasih harus diberikan kepada-Nya. Itu adalah milik-Nya dan karena itu engkau harus mengembalikannya kepada-Nya dengan mencintainya tanpa henti.

Ambil contoh kecil. Pada acara-acara seperti upacara pernikahan, banyak orang yang diundang. Jadi, untuk menyiapkan makanan dalam skala besar, dibutuhkan peralatan yang sangat besar. Engkau meminjamnya untuk satu atau dua hari dan mengembalikannya setelah digunakan. Namun barang-barang tersebut harus dikembalikan dengan selamat, dibersihkan dan dalam kondisi sempurna tanpa kerusakan apa pun. Bukankah begitu? Demikian pula hati manusia adalah bejana berisi

cinta kasih, yang dianugerahkan Tuhan, dan harus dikembalikan utuh kepada-Nya. Inilah bentuk ibadah yang sebenarnya.

Bagaimana cara mencintai Tuhan? Cara terbaik untuk mengasihi Tuhan adalah dengan mengasihi semua orang dan melayani semua orang. Ketika segalanya adalah milik-Nya dan Beliaulah pemberi semua yang engkau butuhkan, apa yang Ia inginkan darimu selain cinta-kasih? Hati yang murni adalah bait Allah. Lalu dimanakah itu? Aku selalu mengatakan kepada siswa bahwa harus ada keselarasan sempurna antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Saat ini, kita menemukan keegoisan di semua tingkatan. Apa pun yang dikatakan dan dilakukan, ada keegoisan yang mendasarinya. Namun ibadah yang sejati adalah tindakan pelayanan tanpa pamrih dengan kasih. Lakukan tugasmu dengan tulus. Pelayanan kepada manusia adalah pelayanan kepada Tuhan. Tak perlu menyembah Tuhan dengan bunga yang layu dan membusuk. Petiklah bunga kebajikan, karakter, dan cinta-kasih dari taman hatimu dan sembahlah Tuhan dengan bunga yang bernilai tersebut.

Swami! Mohon beri tahu kami bagaimana kami bisa mencapai anandaprapti , memperoleh kebahagiaan permanen dan melenyapkan penderitaan, dukhanivrtti .

Bhagawan: Kedua tingkat kesadaran ini tidak terpisah satu sama lain, seperti yang telah engkau nyatakan. Ketika penderitaan dihilangkan, engkau memperoleh kebahagiaan. Tidak adanya kebahagiaan adalah penyebab kesengsaraan. Keduanya saling terkait. Ketiadaan cahaya adalah kegelapan. Di mana ada terang, tidak ada kegelapan. Ketiadaan salah satu dari keduanya berarti kehadiran yang lain. Jadi, jika engkau mengeksplorasi metode menghilangkan penderitaan, kebahagiaan akan muncul secara alami dan otomatis.

Jika engkau menyelidiki penyebab kesengsaraan, engkau akan mengetahui bahwa ketidaktahuan (kebodohan batin) adalah penyebab segala kesengsaraan. Apa penyebab dari ketidaktahuan tersebut? Penyebabnya adalah ego. Apa itu ego? Itu adalah keterikatan. Apa itu keterikatan? Itu adalah kesadaran tubuh. Jadi, kesengsaraan terjadi karena keterikatan pada tubuh jasmani. Namun, seseorang bisa bahagia secara jasmani dan rohani jika indra-indranya berada di bawah kendalinya. Faktanya, kesedihan bukanlah hal yang wajar bagi manusia. Oleh karena itu, hendaknya ditemukan cara untuk menghilangkan kesedihan yang bersifat artifisial. Kesengsaraan hanya dapat dihilangkan melalui doa dan mengikuti jalan spiritual. Jika kuda yang menggurur diberi makan berlebihan, mereka akan semakin malas. Demikian pula, jika engkau bertindak sesuai dengan keinginan dan khayalan indramu, maka indramu tersebut akan semakin kuat hari demi hari, dan pada akhirnya engkau akan berhenti menjadi manusia.

Manusia menghadapi tiga jenis kesengsaraan/penderitaan – *adhyatmika*, *adhibhautika*, dan *adhidaivika*. *Adhyatmika* adalah penderitaan yang bersifat fisik dan mental. Penderitaan fisik membuatmu sakit secara mental. Kelainan mentalmu menambah penyakit fisikmu. Oleh karena itu, penderitaan fisik dan mental dicap sebagai *adhyatmika*. Yang kedua adalah penderitaan yang disebut *adhibhautika*, yang

disebabkan karena gigitan ular atau kalajengking atau luka yang disebabkan oleh hewan dan makhluk lainnya. Jenis penderitaan yang ketiga, disebut *adhidaivika* menimpa akibat angin topan, banjir, gempa bumi, kecelakaan kebakaran dan berbagai bencana alam lainnya.

Yang terpenting, engkau harus mengetahui bahwa pikiran adalah penyebab kesenangan dan kesakitan. Jika pikiranmu positif, tidak masalah apakah engkau berada di rumah atau di hutan. Engkau harus mengisi pikiranmu dengan cinta-kasih. Dengan terus-menerus memikirkan Tuhan, semakin mengembangkan keyakinan kepada-Nya, dan mengikuti jalan spiritual, engkau pasti dapat menghilangkan penderitaanmu. Tentu saja pengendalian indera mutlak diperlukan.

Jika engkau memahami jati dirimu yang sebenarnya, *atma*, engkau akan mendapatkan *ananda*, kebahagiaan. Kebahagiaan adalah keadaan yang berada di atas rasa sakit dan kesenangan. Kebahagiaan tidak bersifat ganda. Ini juga disebut *prajna*. (pengetahuan tertinggi). Karena *prajna* sangat luas, kitab suci mengatakan, *Prajnanam Brahma* (Kesadaran adalah Brahma). *Prajna itu ilahi. Prajna* hadir secara seragam dalam tubuh, pikiran, dan kecerdasan. *Prajna* juga dikenal sebagai *antarvani*, suara batin. Dengan mengendalikan indera eksternal dan internal, engkau dapat mendengarkan *antarvani-mu*. Jika engkau mengikuti dan bertindak sesuai dengan suara hatimu, engkau akan bahagia.

Akan ada lebih banyak wahyu Ilahi dari Swami pada sesi berikutnya.

Terima kasih atas waktu Anda!

OM SAI RAM