

OM SAI RAM!

Selamat datang di Prasanthi Sandesh,

PODCAST 232, "TENTANG PENGUASAAN PIKIRAN"

14 Maret 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar
"Sai- Chology ,” hal.176 – 181.*

KUASAI PIKIRAN

Ketika Swami berkata: "Kuasai mind (pikiran) dan jadilah mastermind (dalang)", kita harus memahami apa itu mastermind dan bagaimana mencapainya. Dan yang terpenting, cari tahu apa itu pikiran. Kita juga harus memahami apa yang dimaksud Baba saat Beliau bersabda. , "Kuasai Pikiran." Dari sini jelas sekali bahwa kita belum menguasai pikiran; oleh karena itu, kita perlu menguasai pikiran. Pertanyaan selanjutnya muncul: Bagaimana melakukannya, mengapa melakukannya dan apa ruginya jika tidak terlaksana?

Jika pikiran tidak dikuasai, kita menjadi budaknya dan akan menari sesuai nada dan perintahnya. Pikiran mengarahkan kita dengan segala cara yang konyol, karena selalu ekstrovert dan keluar. Sifat pikiran yang ekstrovert ini membuat kita lari kesana kemari. – menonton semua jenis film, mendengarkan semua jenis musik, dan mencicipi berbagai jenis makanan melalui indra.

Dengan kata lain, kelima indera dengan sendirinya akan mewajibkan dan memuaskan pikiran. Indera siap menuruti pikiran, karena pikiran terletak di atas indra. Ketika pikiran mengarahkan indera untuk berbuat apa saja, maka tubuh menjadi lemah. Hal ini pada hakikatnya adalah salah satu dari ajaran Bhagawan tentang mekanisme dan dinamika kepribadian (personality) manusia, yang meliputi tubuh, indera, pikiran, akal dan *atma*.

INDERA MENIKMATI ANDA

Kita semua mengatakan bahwa kita menikmati hidup dan kita bergembira dengan bantuan indra-indra kita. Namun Bhagawan mengatakan, "Sungguh, engkau tidak menikmati hidup yang ada. Indera-indera justru menikmatimu – engkau tidak menikmatinya."

Hal ini harus kita renungkan secara mendalam, bahwa jika kita benar-benar menikmati hidup dengan bantuan indra kita, maka kita seharusnya semakin kuat hari demi hari. Namun tidak demikian halnya. Indera menikmati dengan mengorbankan kita dan pada akhirnya kelemahan adalah Akibatnya, setelah setiap kenikmatan indriawi kita justru menjadi lemah. Oleh karena itu, siapa yang menikmati siapa? Sebenarnya, kenikmatan indria-indria justru dinikmati dengan jalan mengorbankan diri kita sendiri.

Bagaimanakah indra-indra menikmati? Indera-indera menemukan ekspresi tergantung pada jenis-jenis pikiran dan keinginan-keinginan yang didikte oleh mind (mental orang tersebut). Oleh karena itu, mind-lah yang menghasilkan pikiran-pikiran dan keinginan-keinginan tersebut. Semua ini diterjemahkan ke dalam tindakan melalui perantara indra-indera, yang pada akhirnya menjadikan manusia itu lemah. Oleh karena itu, jika pikiran tidak dikuasai atau didisiplinkan atau tidak dipelihara pada jalur yang tepat, kita menjadi lemah. Sebaliknya, kita bertambah tua lebih cepat dari yang seharusnya.

ENKAU JUGA BISA TERLIHAT MUDA SEPerti AKU

Setiap orang ingin terlihat muda, meskipun tidak demikian. Tentu saja, ketika Swami menyebutkan tentang rahasia terlihat muda, semua orang menunjukkan ketertarikannya. Bhagawan berkata, “Engkau juga bisa terlihat muda, tapi hanya jika engkau tidak mempunyai kekhawatiran dan kecemasan. Jika engkau tidak mempunyai kekhawatiran, jika engkau tidak mempunyai kekhawatiran, jika engkau bebas dari pikiran, engkau dapat menjadi muda seperti Aku .”

Jawabannya sederhana namun sulit dicapai karena pikiran tidak dapat dengan mudah ditarik dan keadaan tanpa berpikir menjadi sangat sulit. Keadaan 'tanpa pikiran' adalah realitas akhir. Ini adalah langkah terakhir dalam spiritualitas atau *sadhana*, namun ini sangat sulit, sangat sulit untuk dicapai. Sangat sederhana untuk diucapkan, tetapi keadaan itu tidak mudah untuk dicapai. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menguasai pikiran guna memperoleh kesehatan dan kebugaran dan agar tidak cepat menua.

KAMI TIDAK MEMILIKI KEPUASAN

Kita harus menguasai pikiran karena kita (dan pikiran kita) tidak memiliki kepuasan (rasa puas). Pikiran dan kepuasan tidak sejalan. Pikiran selalu menginginkan lebih dan lebih, apakah itu kesejahteraan, makanan, kekayaan atau kenyamanan. Pikiran tidak akan pernah berkata, “Cukup!” Oleh karena itu, seseorang yang tidak mengendalikan pikiran akan terbawa oleh keinginan, khayalan, dan keanehan pikiran yang tidak ada habisnya. Pada akhirnya, keadaan pikiran tersebut menyebabkan kehancuran total.

Kenyataannya adalah tidak ada seorang pun di antara kita yang mempunyai alasan kuat untuk merasa tertekan atau frustrasi. Agak aneh jika kita mendapati banyak orang tidak bahagia, namun jika kita menyelidikinya, kita akan menemukan bahwa orang tersebut tidak mempunyai alasan yang sah untuk merasa tidak bahagia. Ia tidak bahagia karena menurutnya orang lain lebih bahagia. Perbandingan dan persaingan seperti itu membuat hidup sengsara. Tapi ini adalah sifat pikiran karena tidak pernah puas setiap saat dan karenanya harus didisiplinkan.

MEDITASI ADALAH KEADAAN YANG TIDAK TERGANGGU

Secara spiritual, pikiran adalah penghalang terbesar menuju Tuhan, seperti sebuah tirai besi. Apa yang terjadi jika pikiran tidak terkendali? Banyak dari kita yang duduk bermeditasi. Tubuh diam tetapi pikiran berkeliaran. Meskipun secara fisik kita sendirian, secara mental kita berada di tengah keramaian, semua hal yang sudah lama kita lupakan, kembali muncul di pikiran kita saat kita duduk bermeditasi.

Jadi, meditasi seharusnya dalam keadaan tidak terganggu, namun pada kenyataannya itu adalah keadaan ketika aneka macam buah pikiran memenuhi mental. Ketika kita berbicara, paling tidak kita berkonsentrasi pada subjek, sedangkan dalam meditasi sebenarnya pikiran sedang mengamuk. Lalu, apa yang dimaksud dengan meditasi? apakah itu yang kita renungkan?

Bhagawan bahkan kadang-kadang bercanda, "Dalam proses meditasi, sang suami memikirkan makan siang dan terus memberikan instruksi kepada istrinya tentang kari apa yang harus disiapkan. Jadi ini adalah 'meditasi kari' bukan 'Meditasi Ilahi'. Atau mungkin saja terjadi di pagi hari, itu adalah 'meditasi kopi', bukan meditasi pada Tuhan.

Dengan pikiran yang tidak terlatih, meditasi menjadi lelucon tanpa tujuan dan kita menjadi gelisah. Jika seseorang adalah sosok yang spiritual dan benar-benar bermeditasi, (maka) dia harusnya damai, penuh kasih sayang dan tersenyum, tetap gembira. Jadi, meditasi seharusnya membawa kita ke kebahagiaan. menyatakan dan memberi kita kepuasan abadi, namun kenyataannya kita tidak mendapat apa-apa. Tujuan utama masih jauh dari tercapai. Penyebabnya adalah pikiran yang sibuk total dan belum dikuasai.

ANDA TIDAK AKAN MENDAPATKAN MANFAAT

Mengenai hal ini, Bhagawan memberikan alasan yang penting: **"Jika engkau tidak menguasai pikiranmu, meskipun Aku berdiri di hadapanmu, engkau tidak akan mendapat manfaatnya."** Sekarang, ini sungguh sebuah wahyu!

Bukan hal yang aneh jika kita tidak memperhatikan Swami, meskipun kita melihatnya secara fisik, karena pikiran kita sudah tidak ada (pada tempatnya), sibuk dengan pemesanan tiket perjalanan pulang dan hal-hal sepele lainnya. Alhasil, batin ini diuntungkan karena tidak berada 'di sana' – kita hadir secara fisik, namun secara mental tidak ada.

Oleh karena itu, pikiran yang tidak dikuasai atau didisiplinkan tidak akan memperoleh manfaat apa pun walaupun duduk di hadapan Tuhan, bahkan hal ini dapat kita lihat dari interaksi dan perilaku individu seseorang, dengan mudah kita dapat menduga apakah orang tersebut mendapat manfaat dari kedekatan atau tidak, karena keangkuhan dan omongan mereka, sehingga pikiran yang tidak terlatih seperti itu menjauhkan kita dari tujuan rohani kita.

PIKIRAN ITU NEGATIF

Dari sudut pandang Bhagawan, pikiran itu negatif. Pikiran, tubuh dan indera semuanya negatif. Hanya Jiwa, atau Roh (Soul), Kesadaran kita, Hati Nurani kita yang positif. *Atma* adalah positif, sedangkan yang lainnya komponen sistem manusia bersifat negatif, menurut Bhagawan.

Sifat negatif dari pikiran manusia tercermin dalam persepsi yang dimiliki orang; kita tidak memandang sesuatu dengan cara yang positif. Umumnya, orang selalu

mengambil sudut pandang yang negatif. Ketika Swami berbicara dengan seseorang, kita mencoba menarik kesimpulan mengenai hal tersebut; tentang latar-belakang dari bhakta tersebut, topik pembicaraan, kemungkinan hasilnya, dan sebagainya. Rasa ingin tahu seperti itu tidak sehat.

Jika kita berpikir secara obyektif, semua ini hanyalah keingintahuan yang sia-sia. Apa yang akan kita lakukan dengan rincian dan statistik ini? Hal itu tidak akan membantu, karena pikiran bersifat negatif – tidak siap menerima hal positif.

Kalau ada yang mengatakan sesuatu yang buruk atau negatif tentang seseorang, maka hal itu langsung diterima. Sebaliknya, jika ada yang membicarakan kebaikan orang lain, maka akan timbul reaksi yang akan menimbulkan tanggapan negatif, sehingga orang akan mengabaikan sisi positifnya meskipun itu adalah hal yang benar dan bersikeras untuk menekankan sisi negatifnya. Oleh karena itu, kita menemukan bahwa pikiran diselimuti oleh hal-hal negatif dan selalu siap menerima apa pun yang negatif tetapi tidak menerima apa pun yang positif, yang menunjukkan kebaikan dalam diri orang lain.

Terima kasih atas waktunya Profesor Anil Kumar mencerahkan kita dengan lebih banyak permata spiritual di sesi berikutnya.

OM SAI RAM!