

## OM SAI RAM!

Selamat datang di Prasanthi Sandesh,

### PODCAST 236, EGO SPIRITUAL, BAGIAN 2

11 April 2024

*Teks berikut berisi kutipan dari buku Prof. Anil Kumar  
"Sai- Chology ," hal. 210-215*

#### **"AKU MILIK KESELURUHAN – AKU TIDAK TERPISAH"**

Kecuali ke'aku'an ini, ego ini lenyap, kita tidak dapat mengalami Tuhan. Hanya jika 'aku' tidak ada lagi, saya tidak dapat melihat Dia. Ketika keadaan tanpa ego ini turun, keheningan total terjadi. Dalam keadaan hening dan penuh berkat, kita menemukan Tuhan. Di kedalaman keheningan terdengar suara Tuhan, yang akan datang dan tinggal hanya jika ego hilang.

Ego membuat kita merasa terpisah dari orang lain: "Saya terpisah dari orang lain." Namun merupakan kesalahan besar jika berpikir seperti ini karena tidak ada seorang pun yang terpisah dari siapa pun. Kita adalah satu! Mengapa? Komposisi darah, proses pernafasan, anatomi dan fisiologi – semuanya sama. Lalu bagaimana kita bisa berbeda? Tubuh kita terdiri dari lima elemen. Inilah yang dikatakan *Veda* kepada kita.

Weda menguraikan bahwa tubuh terdiri dari tanah; darah terdiri dari air dan api bertanggung jawab atas suhu. Jadi, di dalam tubuh terdapat lima unsur. Dengan cara ini kita adalah api, pohon, gunung, bunga, batu, lembah – samudra, dan kita adalah Satu dan sama, Satu kesatuan, **KESATUAN !**

Ketinggian spiritual dari ketidaktahuan adalah ketika kita menganggap bahwa 'Saya terpisah' atau 'kelompok kami, sub-kelompok saya, keluarga saya terpisah'. Ini adalah ekspresi ego yang buruk dan vulgar. Ini adalah salah satu aspek yang harus kita ingat: "Saya termasuk dalam keseluruhan. Saya milik keseluruhan. Saya tidak terpisah."

Sebuah lingkaran mempunyai pusat universal. Lingkaran yang lebih besar dan bahkan lebih besar lagi, keduanya mempunyai pusat **yang sama** . Jika kita menggambar sejumlah lingkaran, pusatnya adalah satu dan sama. Oleh karena itu, merasa bahwa kita mempunyai pusat yang terpisah hanyalah imajinasi yang salah arah dan kesalahan besar. Seluruh alam semesta, seluruh keberadaan, mempunyai satu pusat, bukan banyak pusat.

Kemudian, berpikir bahwa 'Saya terpisah dari orang lain' adalah ekspresi ego yang menyimpang. Perasaan keterpisahan kita menciptakan ketakutan dan kecemasan. Faktanya, perasaan terasing ini menimbulkan ketakutan akan kematian.

Lautan memiliki sejumlah riak dan gelombang. Bisakah ombak mati? TIDAK! Mengapa? Lautan bersifat permanen. Mereka semua adalah bagian dari samudera dan

gelombangnya tidak ada matinya karena itulah **lautan** . Tetesannya **adalah** lautan. Ombaknya **adalah** lautan dan lautan tidak ada habisnya.

Demikian pula, orang yang merasa terpisah akan mengalami kematian. Orang yang merasa dirinya tidak terhingga, orang yang merasa dirinya maha luas, seluas lautan, maka tidak ada kematian. Di mana ada ego, di situ ada kematian. Di mana tidak ada ego, di situ ada keabadian, imortal! Untuk menjadi abadi, seseorang harus tidak memiliki ego.

### **EKSISTENSI BERSAMA ADALAH TANPA EGO**

Penting untuk dicatat bahwa ego manusia selalu memiliki dua perasaan: ketergantungan dan kemandirian, yang keduanya merupakan ekspresi ego.

Beberapa orang mungkin berkata, "Saya bergantung padanya; dia banyak membantuku." Ketergantungan mengandaikan ego. Orang lain mungkin berkata, "Saya mandiri." Tapi benarkah demikian? Kami belum membuat pipa, namun kami mendapatkan air. Orang lain menanam sayuran yang kita beli. Jadi, tidak ada yang independen; itu semua adalah bagian dari ego.

Lalu apakah tanpa ego itu? Tanpa ego adalah saling ketergantungan. Itu saling menguntungkan. Ini adalah hidup berdampingan secara timbal balik. Ini adalah persoalan tentang hidup bersama.

Ketika seseorang berterima kasih kepada Baba, Beliau berkata, "Jangan berterima kasih kepada-Ku. Aku bukan orang ketiga. TIDAK! Aku harus berterima kasih karena telah memberi-Ku kesempatan ini untuk melayanimu." Tidak ada pertanyaan tentang rasa syukur karena tidak ada seorang pun yang menerima dan tidak ada seorang pun yang memberi. Penerima dan pemberi saling bergantung. Jika tidak ada penerima, kepada siapa Anda akan memberikan? Oleh karena itu, saling ketergantungan, saling hidup berdampingan adalah tanpa ego, yang harus selalu kita ingat.

### **MENJATUHKAN EGO TIDAK PERLU DIPERTANYAKAN**

Suatu kali saya memuji seseorang atas nyanyiannya. Tanggapan orang tersebut adalah bahwa pujian seperti itu hanya akan memupuk ego dalam diri. Pertanyaan krusialnya adalah: Apa itu ego dan di mana letaknya? Ego hanya ada dalam imajinasi kita. Itu hanya fiksi. Namun, kita tidak bisa membatalkannya. Jika kita memegang beberapa kertas, kita bisa menjatuhkannya. Namun bisakah kita berkata, "Mari kita hilangkan ego ini?" Jika kita mempunyai sesuatu untuk dijatuhkan, kita bisa melakukannya. Tapi jika tidak ada apa-apa, apa yang harus dijatuhkan? Jadi, ketika ego hanyalah sebuah imajinasi, bagaimana kita bisa membuang ego kita? Kita harus *MEMAHAMI* !

Begitu kita memahaminya, kita akan menyadari bahwa ego itu tidak ada dan merupakan suatu kekeliruan. Sekali lagi, ego adalah buatan kita sendiri. Itu hanyalah ciptaan mental, yang sebenarnya tidak ada. Sikap seperti ini harus terus kita kembangkan.

## **JANGAN KITA BERPIKIR RENDAH HATI ADALAH TANPA EGO**

Ketika seseorang menyatakan dirinya rendah hati, itu adalah ekspresi ego tertinggi. Tentu saja, kerendahan hati bukanlah sikap tanpa ego.

Jika kita mengutuk satu hal, hal lain akan muncul. Dalam kutukan ada kesombongan dan kebanggaan. Kebanggaan atas rasa rendah hati juga ada tempatnya. Oleh karena itu, marilah kita mengkaji dan memahami dengan jelas bahwa meskipun tidak ada yang namanya ego dalam diri kita, namun dalam kurun waktu tertentu, kita telah mengembangkannya. Dengan satu atau lain cara, hal itu akan selalu menemukan ekspresi.

### **AKU HANYA BISA MENYERAH**

Dalam situasi seperti ini, apa yang harus kita lakukan? Kita hanya bisa memahami dan akhirnya **hanya bisa pasrah**. "Aku berserah diri di Kaki Teratai-Mu, Bhagawan. Hanya Engkau yang dapat menyelamatkan saya." Maka tidak akan ada ego.

Kita mungkin penting dalam hidup kita, namun di hadapan Swami tidak akan ada jejak ego karena kita sudah berserah diri. Di hadapan-Nya kita tidak memiliki ego dan karenanya menikmati kebahagiaan.

Orang-orang merasa sangat bahagia saat melihat Baba. Tapi kenapa mereka tidak bahagia di luar? Mengapa mereka merasa nyaman di hadapan-Nya dan bukan di luar? Karena di hadapan-Nya, kita tidak punya ego dan karenanya bersukacita. Jauh dari-Nya, ego kita terombang-ambing sehingga hilanglah kebahagiaan. Oleh karena itu, pasrah adalah cara terbaik untuk terbebas dari ego khayalan tersebut.

### **JADILAH EGOLESS UNTUK TETAP SEHAT**

Ego menyebabkan maag, yang sudah terbukti secara medis. Kecemasan yang terus menerus menjadi penyebab kanker. Terlalu banyak ego bertanggung jawab atas sejumlah penyakit lainnya.

Tubuh sakit karena pikiran lebih sakit. Pikiranlah yang membuat tubuh menderita. Ketika pikiran sempurna, tidak akan ada penyakit. Oleh karena itu, jangan egois agar tetap sehat.

### **Hambatan TERBESAR DALAM HIDUP KITA**

Kita cenderung berpikir bahwa ego hanyalah kesombongan atau arogansi. Namun, ego dapat mengekspresikan dirinya dengan cara yang berbeda dari sudut pandang duniawi dan juga dari sudut pandang spiritual. Dalam kedua hal tersebut, hal ini menyebabkan kejatuhan kita.

Jika ada kendala terbesar dalam hidup kita yang menghadang kita, musuh terburuk yang menjauhkan kita dari Tuhan, itu hanyalah EGO ! Mari kita berdoa kepada Swami untuk membantu kita menjadi tanpa ego mulai sekarang!

Maka Prof. Anil Kumar menyimpulkan topik ego yang sangat penting ini. Terima kasih atas waktu Anda ,

**OM SAI RAM !**