

## PODCAST 226, SENI KEBAHAGIAAN

*Diambil dari Sai- Chology , oleh Anil Kumar Kamaraju , hal 40-44*

Om Sri Sai Ram!

### **Kemiskinan di Dalam**

Dalam perjalanan hidup ini, kita memperoleh banyak hal—kekayaan, pengetahuan, kekuasaan dan pengaruh. Kita selalu sibuk meraih dan menggapai sesuatu dan sering kali kita berhasil mendapatkan apa yang kita cita-citakan. Namun setelah itu muncullah kehampaan dan semacam kekosongan. Di antara semua pencapaian dan terpenuhinya keinginan kita ini, kita masih belum bisa hidup dengan damai. Bahkan kita juga kehilangan kedamaian yang sudah ada dalam diri kita. Paradoks kehidupan adalah ketika kita mendapatkan kekuasaan, kita menjadi lemah. Disini Ajaran Bhagawan membawa kita pada kesimpulan yang benar.

Kita perlu memikirkan dan merenungkan Kembali pertanyaan kritis mengapa kita ingin menjadi kaya dan menimbun kekayaan dan harta benda? Jawabannya adalah bahwa kemiskinan batinlah yang bertanggung jawab atas keinginan kita akan harta benda lahiriah. Kemiskinan di dalam batin bertanggung jawab atas keinginan kita akan harta benda di luar. Karena manusia itu miskin di dalam, (maka) ia ingin menjadi kaya di luar, jika kita menganalisa siapa yang ingin kaya dan berkuasa, siapa yang berambisi untuk mendapat kedudukan dan pengakuan, kita melihat bahwa orang-orang seperti itu lemah di dalam (dirinya), siapa yang ingin ditemani? Kesepian di dalam dan yang merasa (dirinya) terisolasi ingin ditemani oleh orang lain.

Hidup ini penuh dengan polaritas dan pertentangan. Kita gagal untuk memahami hal ini. Kita berjuang untuk hal yang sebaliknya. Kemiskinan batin membuat kita menginginkan lebih dan lebih karena kita menginginkan hal yang (sebenarnya) ada di dalam. Bhagawan memberikan sebuah contoh di mana Beliau mengatakan bahwa orang kaya adalah yang tahu untuk berpuas diri (bersyukur) sebaliknya mereka yang senantiasa menginginkan lebih terus-menerus adalah seorang pengemis meskipun dia makmur. Hendaknya kita memahami bahwa (kondisi) batin tercermin di luar begitu pula sebaliknya.

Sudah menjadi prinsip hidup yang mapan bahwa semua jebakan kekayaan dan ketenaran yang diinginkan dan memang datang, pasti akan hilang. Setelah masa jabatan lima tahun, seorang Anggota Parlemen berhenti menjadi Anggota Parlemen. Tidak ada yang permanen. Namun sifat sejati kita , diri kita yang sebenarnya, bersifat kekal.

### **Kebahagiaan adalah Sifat Sejati Kita**

Kita tidak bisa terbebas dari hakikat diri sejati kita, Jati Diri kita sendiri. Inilah yang disebut *Dharma* atau Sifat Sejati. Ini adalah sifat api yang membakar dan tidak bisa lepas darinya. Demikian pula, es tidak bisa lepas dari sifatnya yang dingin. Sudah menjadi sifat alamiah angin untuk bertiup dengan bebas. Demikian pula, seseorang harus setia pada fitrahnya dan menyadarinya, yang merupakan rahasia kebahagiaan.

Sayangnya, kita tidak mengetahui sifat sejati kita dan malah mengejar harta duniawi dan menjadi tidak bahagia. Kita harus mengingat hukum dasar : “Apa yang diperoleh suatu hari nanti akan hilang.” Namun Jati Diri kita tetap ada karena itu adalah Kebenaran batin.

Apa hakikat kita yang sebenarnya? Kebahagiaan adalah watak kita yang sebenarnya. Kebahagiaan adalah Tuhan. Tuhan adalah kebahagiaan. Memang benar, kita adalah kebahagiaan dan kebahagiaan adalah diri kita sendiri. Sayangnya, kita tidak menyadarinya dan tidak mengalaminya. Apakah dosa itu? Sebenarnya, Dosa adalah sikap yang tidak bahagia, kalau kita tidak bahagia, kita membuat orang lain tidak bahagia, sehingga kita menjadi orang yang paling berdosa, maka janganlah kita melakukan dosa itu.

Ketika Bhagawan berjalan di tengah-tengah kita, kita menjadi penuh kebahagiaan. Ketika Bhagawan datang dan berdiri di depan kita, kebahagiaan kita tumbuh dalam proporsi geometris. Kebahagiaan tidak terbatas dan itulah karakter kita yang sebenarnya. Kebajikan yang sejati adalah merasakan dan mengalami kebahagiaan. Tidak bahagia adalah sebuah dosa, yang asing bagi sifat (sejati) kita. Dosa adalah sesuatu yang *bukan diri kita* . Sebaliknya, kita harus menyesuaikan diri dengan sifat kebahagiaan kita.

Apa yang dimaksud dengan pengalaman kebahagiaan? Sekali dirasakan dan disadari, baru bisa dialami. Ketika kita bergembira, apa pun yang kita lakukan menjadi bahagia – pembicaraan kita, tindakan kita, penampilan kita, gerak tubuh, dan tentu saja, kehadiran kita memberikan kegembiraan. Apapun yang kita lakukan menciptakan kebahagiaan.

Pengalaman keberkahan ini dirasakan dalam keadaan hening ketika kehalusannya sangat terasa. Ini adalah kedamaian yang hampa dan murni. Berbeda sekali dengan sensasi dan euforia sementara yang didapat seseorang dengan meminum minuman keras atau aktivitas yang menghasilkan sensasi lainnya. seperti perjudian atau balap. Kebahagiaan adalah produk sampingan dari aktivitas tanpa sensasi dan tanpa kegembiraan. Kegembiraan bersifat sementara, sedangkan kebahagiaan bersifat berkelanjutan dan bertahan lama, dalam keheningan, dalam kedamaian dan kehampaan.

Jadi, mari kita tegaskan kembali bahwa sumber ekstasi adalah sifat bawaan kita, dan hak asasi kita. Kita dilahirkan dengan kebahagiaan, dan kita tidak perlu membayar apa pun untuk itu.

### **Kebahagiaan Tercakup**

Bagaimana cara kita merasakan kebahagiaan? Menurut Bhagawan, dalam gelas yang berisi air, jika ingin diisi dengan susu, kita harus membuang airnya terlebih dahulu, lalu mengisi gelas tersebut dengan susu. Demikian pula kebahagiaan yang ada di dalam diri kita dapat dirasakan. hanya setelah kita menghilangkan semua hal negatif. Ini seperti menggali lebih dalam untuk mencari emas di dalam bumi. Kita memperoleh emas ini setelah membuang kerikil, batu, dan tanah, dan baru kemudian mengumpulkan logam mulia yang ada di bawahnya.

Ibarat emas, kebahagiaan juga hadir di bawahnya. Namun, ia ditutupi oleh segala hal negatif seperti iri hati, kemarahan, keserakahan, perbandingan, ambisi, kekhawatiran, kegelisahan dan keinginan. Semua kekotoran ini telah menutupi aset kebahagiaan yang paling berharga yang ada di dunia ini, yang ada di kedalaman hati kita.

Kita harus menggali sumber air yang ada di bawahnya dengan membebaskan diri kita dari segala kelemahan dan hal-hal negatif seperti hasrat yang tidak ada gunanya, rasa memiliki, nafsu akan kekuasaan, dan lain-lain. Ketika hal-hal ini disingkirkan dari atas, kebahagiaan ilahi menjadi milik kita.

Dalam hal ini anak-anak adalah contoh terbaik. Jika seorang anak sedang bermain dan kita memberi isyarat dengan memujinya, anak tersebut akan terus bermain. Pujian atau celaan tidak menjadi masalah bagi anak-anak karena mereka selalu berada dalam kegembiraan saat bermain. Demikian pula, kita harus menjadi seperti anak kecil dan tetap gembira, kita diliputi lapisan-lapisan kesan kotor dan hal-hal yang tidak diinginkan yang menyembunyikan kebahagiaan kita.

### **Saya Tidak Terkena Dampak**

Dalam situasi seperti ini, bagaimana caranya menemukan diri sendiri? Apa yang harus dilakukan? Kita harus menyadari bahwa segala sesuatu yang menyebabkan rasa sakit dan penderitaan hanyalah bayangan. Semua yang terjadi di sekitar kita tidak benar-benar mempengaruhi kita dalam arti sebenarnya. Semua penderitaan, derita, kesengsaraan dan kesedihan hanyalah bayangan belaka. Sesungguhnya kita tidak terpengaruh oleh semua ini.

Bhagawan memberi kita contoh sederhana tentang bayangan kita sendiri yang mengikuti kita. Saat kita berjalan, bayangan kita jatuh di selokan, air kotor, rumput, dan barang-barang tak berguna di pinggir jalan. Namun hal ini tidak mempengaruhi kita melalui rasa sakit apa pun, penderitaan, celaan atau ketidakbahagiaan karena itu hanya bayangan dan bukan sifat sejati kita. Ketidakbahagiaan bukanlah sifat sejati kita, demikian pula rasa sakit, kesedihan, duka dan kesengsaraan. Sesungguhnya hakikat kita yang sebenarnya adalah kebahagiaan.

Bhagawan memberikan contoh lain, jika seseorang sedang tersenyum, maka tak seorang pun akan bertanya mengapa dia tersenyum. Sebaliknya, jika seseorang memandang dengan serius, orang akan menanyakan alasannya seperti, "Ada apa?" Mengapa demikian? karena keceriaan adalah sifat yang melekat, sedangkan keseriusan adalah hal yang tidak normal. Senyuman adalah hal yang wajar, sedangkan kesengsaraan adalah hal yang tidak wajar.

Sekali lagi, fakta dasarnya adalah kita bukan sekedar bayangan dan tidak terpengaruh oleh bayangan kita, pemahaman ini membantu kita merasakan kegembiraan yang melekat pada diri kita.

Kami harap Anda menikmati podcast 'Art of Bliss' ini. Kami berencana melanjutkan hal serupa di podcast minggu depan. Bergabunglah bersama kami.

Jai Sai Ram