

<https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyanatya/index>

MULAT SARIRA: SEBUAH KONTEMPLASI DALAM KONSTRUKSI KESADARAN SPIRITUAL

Oleh:

Gusti Ngurah Yoga Semadi 1', Putu Sabda Jayendra 2', I Nengah Artawan' 3

1. Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional, email: yogasemadi@ipb-intl.ac.id
2. Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional, email: sabda@ipb-intl.ac.id
3. Universitas Hindu Indonesia Denpasar, email: artawan@unhi.ac.id

ABSTRAK

Manusia tentunya pasti menginginkan adanya sesuatu yang bisa tunduk terhadap kesadaran diri. Supaya manusia bisa tunduk dengan kesadaran, tentu dibutuhkan pengolahan batin. Olah batin ini merupakan sebuah proses menuju kreatif. Manusia dilahirkan hendaknya mampu menciptakan kondisi batin dengan cara memiliki sikap yang selalu bersyukur atas karunia dan limpahan kasih sayangnya. Intinya manusia bisa seperti apa adanya untuk senantiasa bisa bersujud dan bersyukur itu sendiri merupakan kesadaran. Kesadaran ini senantiasa harus selalu dipupuk sehingga bisa stabil dalam menghadapi kenyataan hidup. Melalui *tapa brata* yang selalu mawas diri dan introspeksi diri (mulat sarira) yang pada akhirnya akan mencapai tingkat kesadaran spiritual. Inilah jalan pencarian ke dalam diri, dengan selalu mulat sarira berpegang teguh pada dharma (kebenaran). Semua yang ada di antara kita supaya bisa saling memaafkan dan berbagi informasi menuju transformasi diri. Tujuannya adalah agar semua umat manusia mengalami kebahagiaan lahir dan batin. Namun, situasi saat sekarang ini, orang selalu berspekulasi mengajarkan serta membimbing umat manusia, melalui doktrin-doktrin agama. Sesungguhnya kehidupan praktis yang diperlukan melalui cara hidup sederhana, namun memiliki dan mampu mengembangkan pemikiran-pemikiran yang brilian serta melihat dunia dengan berbagai fenomenanya yang berbeda sebagai satu kesatuan dari satu keluarga besar (vasudeva kutumbakam).

Kata kunci: *Mulat Sarira, Introspeksi Ke dalam Diri, Vasudeva kutumbakam*

Abstract

Human certainly want something that can be subject to self-awareness. In order for humans to be submissive with awareness, of course, mental processing is needed. This inner exercise is a process towards being creative. Humans are born should be able to create an inner condition by having an attitude that is always grateful for the gifts and abundance of His love. The point is that humans can be as they are to always be able to prostrate and be grateful is itself an awareness. This awareness must always be nurtured so that it can be stable in facing the realities of life. Through asceticism that is always introspective and self-introspective (mulat sarira) which will eventually reach a spiritual level of awareness. This is the path of seeking inwardly, by always holding on to dharma (truth). All of us should be able to forgive each other and share information towards self-transformation. The goal is for all human beings to experience inner

and outer happiness. However, in the current situation, people always speculate about teaching and guiding mankind through religious doctrines. Actually, practical life is needed through a simple way of life, but having and being able to develop brilliant thoughts and see the world with its various different phenomena as one unit from big family (vasudeva kutumbakam).

Keywords: *Mulat Sarira, Self-Introspection, Vasudeva kutumbakam*

I. Pendahuluan

Sudah menjadi sebuah tradisi bertahun-tahun bahkan berabad-abad bagi umat Hindu nusantara khususnya yang ada di Bali, dengan memanfaatkan ruang kosong saat hari raya Nyepi. Dalam suasana Nyepi tersebut sangat baik untuk melakukan perenungan sebagai introspeksi diri dengan bahasain disebut dengan *mulat sarira*, juga dengan melakukan *tapabrata*. Ini merupakan sebuah tradisi baik yang diwarisi oleh tetua nusantara dan menjadikan sebuah investasi di bidang spritual. Pengalaman manusia sepanjang hidupnya telah mengalami sebuah siklus kosmik mulai dari bentuk yang sangat sederhana ke bentuk yang rumit atau kompleks. Melalui proses tersebut kemudian intuisi manusia mulai mengalami perkembangan secara pelan-pelan. Oleh karenanya pengetahuan meditas juga dikenal sebagai ilmu pengetahuan intuisi.

Manusia dengan intuisi yang tinggi dapat disebut sebagai orang bijak, di mana karakter penting yang dapat dijumpai di antara manusia yang memiliki intuisi yang telah berkemabg dengan pesat adalah viveka (diskriminasi) dan vairagya (tanpa keterikatan). Melalui kedua hal ini niscaya pencapaian kematangan spiritual secara personal sudah dapat diraihny. Hal ini boleh dikatakan sebagai pencapaian pengetahuan tingkat tinggi yang ditempuh oleh manusia untuk meraih

kekeayaan rohani dan tidak melekat lagi dengan dunia materi, inilah bisa dikatakan sebagai darma tertinggi manusia. Manusia dengan aktivitas dan kewajiban hidup yang dilakukannya mulai dari bangun tidur sampai dengan matahari terbenam, serta tiba saatnya memejamkan mata, hendaknya selalu penuh dengan bersyukur dan bersyukur bahwa telah diijinkan menikmati hidup di dunia ini atas kehendak dari Yang Maha Kuasa, tidak ada sesuatu apapun yang terjadi jika tidak atas seijin Tuhan Yang Maha Kuasa.

Seseorang yang indranya telah mampu dikendalikan dengan *tapa brata* akan menerima apapun, tanpa memperdulikan hal itu baik ataupun buruk dengan keseimbangan. Ini merupakan sebuah warisan yang tidak ternilai yang dimiliki manusia. Oleh karenanya, nilai-nilai spiritual, berkaitan dengan hal kasat mata sehingga mampu memberikan kesejahteraan kepada masyarakat luas. Sesungguhnya spiritual tersebut sangat sederhana, terjadi dalam sendi-sendi kehidupan kita dalam kesehariannya, tidak perlu muluk-muluk, mulai dari bangun pagi setia dengan diri sendiri dengan secara penuh kesadaran dan penuh dengan kebaikan.

Kebaikan sejati diumpamakan seperti: 1) sebagai emas murni walau dipanasi dan di tempa berkali-kali masih tetap cemerlang, 2) sebagai kayu cendana walau digosok-gosokkan berkali-kali masih tetap mengeluarkan bau

harum, 3) sebagai tebu walau dipotong berkali-kali masih tetap memiliki rasa manis (Subagiasta, 2006: 80). Jika manusia mampu menirukan sebagaimana emas, cendana, juga tebu tersebut, bisa berkorban untuk orang lain, alangkah bahagianya dunia ini. Maka pengorbanan menjadi sangat penting dalam hidup ini untuk menempa diri kita menuju *transformasi* ‘perubahan menyeluruh dalam diri’.

II. Pembahasan

A. Spiritual

Manusia melalui penyadaran ini, akan muncul tiada ego (mulat sarira), akan tetapi harus tetap secara terkontrol dengan kesadaran akan sang diri (roh). Terkadang manusia sendiri memiliki kecenderungan yang selalu tergoda oleh maya (ilusi) menganggap diri pribadi (kesadaran tubuh) sebagai pelaku.

Adapun mengenai renungan hakekat kehidupan kita sebagai manusia dengan lugas dipaparkan dalam *gending Pupuh Durma* oleh Beliau Ida Pandita Mpu Jaya Wijayananda dalam buku beliau yang berjudul *Mulat Sarira* hal 43 :

*Dening ragane kacatri dadi manusa,
Pamragatnya pacing
mati,eda ampah-ampah
Reh twara ada nawang, yen pidan gantine mati,
dadak-dadakan,uripe baan manyilih.*

Artinya :

Kita yang dilahirkan sebagai manusia,
Pada akhirnya akan mati juga,hendanya kita jangan lengah,

Karena tidak ada yang mengetahuinya,kapan maut akan menjemput kita,
Dia datang dengan tiba-tiba, karena hidup ini bukanlah milik kita.

*Uli jani jemetang buin melajah,
Eda suud mangenehin, uripe tan kaetang,
Hala hayu tan kaimpasang, lekad hidup miwah mati,
Patut sayaga, karma becik bekel mulih*

Artinya :

Marilah dari sekarang kita lebih giat lagi untuk belajar, Janganlah kita pernah berhenti untuk memikirkan dan menghayatinya, Janganlah kita menyia-nyiakan hidup ini, Baik dan buruk tak dapat dihindari, begitu juga lahir, hidup dan mati, Hendaknya mempersiapkan diri,dengan karma yang baik sebagai bekal kita berpulang nanti

Menyimak dari isi *geguritan* di atas bahwa setidaknya sekarang adalah waktu yang sangat tepat dengan mengisi diri selalu belajar dan belajar dengan tidak pernah berhenti memikirkannya, dengan tidak menyia-nyiakan hidup, intinya adalah mempersiapkan diri untuk bekal saat manusia tidak ada lagi di dunia ini. Dengan mempersiapkan sejak dini selalu memikirkan atau berkontemplasi secara terpusat, yang dalam yoga disebut sebagai *dyana yoga*.

Manusia dilahirkan dengan usaha untuk mencari jalan pencarian keseimbangan dalam seluruh aspek

kehidupan. Esensinya adalah mampu melihat serta menyadari bahwa sesungguhnya apapun yang dilakukan menjadi sesuatu yang religius, bergerak menuju kesadaran. Rahasiannya adalah rahasia *jnanam* (pengetahuan kesadaran diri sejati). Artinya, bahwa kalau belum mampu dirasakan oleh diri pribadi, sangat sulit untuk mengungkapkannya, apalagi orang lain juga sulit dapat merasakan jika belum melakoni perjalanan ini. Dengan kata lain tidak sembarang orang mampu mengetahui serta melakoninya. Sehingga setiap tindakan dari manusia merupakan hal yang bersifat spiritual.

Di dalam *tantra* yoga, spiritual personal didasari oleh tercapainya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta spiritualitas sosial di dalam melihat saling keterkaitan dan kesatuan di antara seluruh ciptaan (Bjonness, 2015: 11). Adapun spiritual yang dimaksudkan di sini adalah secara personal didasari oleh tercapainya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta spiritualitas sosial di dalam melihat saling keterkaitan dan kesatuan di antara seluruh ciptaan. Hidup di sini adalah keseimbangan yang mampu menyelaraskan diri dengan alam. Seseorang yang indranya telah mampu dikendalikan akan menerima apapun, tanpa memperdulikan hal itu baik ataupun buruk dengan keseimbangan. Inilah warisan yang tidak ternilai yang dimiliki manusia. Oleh karena itu, nilai-nilai spiritual, erat kaitannya dengan nilai-nilai kasat mata yang dapat memberikan kesejahteraan kepada masyarakat luas.

Jika seseorang telah memulai menjalani pendakian spiritual, penting untuk bersikap rendah hati. Ego menciptakan jalan penghalang

hingga pengetahuan diskriminasi akan hilang karenanya. Jika pengetahuan diskriminasi tidak dipertajam, akal sehat tidak akan berfungsi dengan baik dan akibatnya tidak akan ada kejernihan pikiran. Pikiran yang diselimuti awan merupakan instrumen yang tidak baik dalam jalan pencerahan (Rama, 2005: 115). Sekarang ini, orang yang mampu berspekulasi mengajarkan dan membimbing umat manusia, hendaknya harus membangun keseimbangan antara doktrin-doktrin dan kehidupan praktisnya. Manusia yang mengembangkan hidup dengan berspiritual selalu dengan tidak henti-hentinya melayani makhluk yang ada di muka bumi ini. Lebih-lebih karena hanya manusia yang memiliki pikiran yang dapat mengolah bumi ini untuk membimbing umat manusia mencapai peradaban yang benar, dan pada akhirnya diharapkan akan mencapai tingkat kesejahteraan di dunia, baik secara lahir dan batin.

Manusia hendaknya mampu mengembangkan pemikiran-pemikiran yang lebih tinggi dan melihat dunia serta komunitas-komunitas yang berbeda tersebut sebagai bagian dari satu keluarga besar. Setelah manusia mulai mengenyam pendidikan dan mempunyai bekal ketrampilan yang cukup untuk menopang hidupnya, manusia memasuki babak baru dalam kehidupannya yakni dengan menempuh hidup berkeluarga. Dalam fase inilah kehidupan menjadi penting, dan dikatakan sebagai tangga spriritual yang menopang segalanya. Orang yang sudah berumah tangga dianggap mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup, disamping juga bersosialisasi dengan anggota masyarakat. Di sinilah

dalam kehidupan keluarga terdapat pergolakan sosial dalam hidup ini, akan menjadi teratur apabila hidup selalu mengembangkan spiritualitas. Hanya dengan cara inilah dia dapat mengajarkan apa yang seharusnya dipelajari. Sebuah reformasi sosial, revolusi budaya, dan sebagai pendahuluan menuju peradaban yang benar dapat diawali setelah manusia mereformasi dan mentransformasi dirinya melalui kekuatan spirit ini.

B. Kebijakan melalui Kerja dan Pelayanan sosial

Dalam *Bhagawadgita*, dinyatakan oleh Krisna kepada Arjuna “wahai Arjuna lakukanlah pekerjaanmu dengan tanpa mengikatkan diri dari hasil pekerjaan itu, hasilnya pasti ada, biarkanlah Aku yang menentukannya, tugasmu hanyalah melakukan kewajibanmu”. Kenalilah bahwa *Aku pinaka phalanya* ‘Akulah yang menjadi pahala segala hasil dari perbuatan kerjamu’. Hidup ini yang paling penting adalah bekerja, sebagai kewajiban seseorang. Bekerja yang dimaksudkan adalah kerja yang tanpa keakuan, jauh lebih baik dari pembebasan diri dari keduniawian. Kebanyakan manusia era sekarang ini, belum mampu membebaskan dirinya dari keduniawian, akan tetapi ada suatu jalan yang dilakukan menuju kearah pembebasan tersebut, yakni mengerjakan pekerjaan yang didasari dengan tanpa keakuan, artinya bekerja dengan tanpa mengharapkan hasil dari kerja tersebut. Melakukan pekerjaan dengan tanpa peduli terhadap hasil dari pekerjaan itu.

Dharma manusia adalah untuk mempertahankan hidupnya,

hidup itu sendiri harus diselaraskan dengan nilai-nilai dari ajaran agama seperti *Sathya* (kebenaran), *Dharma* (kebajikan), *Shanti* (kedamaian), *Prema* (cinta kasih), dan *Ahimsa* (tanpa kekerasan). Kelima nilai tersebut laten dalam diri setiap orang, tinggal sekarang mampu mewujudkan dalam bentuk tindakan nyata yang sudah terpatrit dalam diri. Dharma merupakan penopang kesemuanya ini. Keinginan manusialah yang membuat dirinya harus memenuhi hasratnya (*Kama*) untuk keberlangsungan hidupnya. Hal ini boleh dikatakan sebagai sebuah tindakan dalam membatasi hasrat atau keinginan di mana yang diperlukan adalah untuk kepentingan orang lain atau masyarakat. Manusia harus membawa potensi tersebut keluar dari dalam dirinya, sebagai suatu contoh gerakan *love in action* dengan selalu memberikan pelayanan berdasarkan cinta kasih, membantu sesama umat manusia yang dalam keadaan kesusahan. Bekerja adalah suatu kewajiban setiap umat manusia, tanpa bekerja bahkan sedetikpun seisi dunia ini mengalami kehancuran. Manusia terikat dengan *karma* ‘perbuatannya’, maka seseorang hendaknya selalu bekerja dan bekerja berdasarkan dharma. Ini sebuah keterikatan yang senantiasa harus dipupuk dan dikembangkan untuk kebaikan masyarakat, sehingga manusia menjadikan dirinya bekerja yang pertama untuk Tuhan yang bersemayam dalam diri setiap orang, masyarakat, dan terakhir barulah dirinya sendiri.

Seseorang yang mampu menyadari bahwa semua objek yang berbeda-beda itu akhirnya akan bersatu dengan Keesaan Tuhan, maka pelayanan sosial menjadi lebih penting daripada yang lainnya,

karena pelayanan kepada seseorang secara individu dan secara kolektif berarti pelayanan kepada Tuhan. Manusia seharusnya mengembangkan dirinya sebagai individu dengan membangkitkan daya yang ada dalam dirinya, melalui melakukan pelayanan kepada masyarakat (sevanam), dengan melakukan hal ini, manusia mulai menyadari hidupnya bahwa perlunya saling mengasihi, menghargai sesama makhluk, sehingga terwujudnya tatanan hidup yang bersahaja, bahagia, damai, dan sejahtera. Apabila orang mampu melakukannya, maka orang tersebut menjadi semakin bijaksana. Pengetahuan tentang kebijaksanaan sangat perlu dan penting bagi manusia sehingga mampu membedakan mana yang baik dan buruk, ini adalah jalan dalam usaha penataan rohani manusia. Manusia memiliki kemampuan akan hal tersebut, disinilah kelebihan dari manusia itu sendiri. Orang yang memiliki kebijaksanaan, tidak pernah mengenal rasa takut, baik dalam keadaan bencana, penyakit, dirundung malang sekalipun, dan yang lainnya. Orang bijak akan selalu bersyukur dan bersyukur atas segala apa yang terjadi, baik ataupun buruk yang menimpa dirinya.

Kebijaksanaan manusia yang selalu dipupuk selalu berbuat kebajikan, untuk tujuan kesejahteraan umat manusia. Dengan bekerja orintasi pikir manusia hendaknya lebih ditekankan idealnya adalah demi kesejahteraan umat manusia, bukan hanya umat manusia, namun kesejahteraan semua makhluk. Manusia di dunia ini dengan memenuhi kebutuhan untuk kesejahteraan hidupnya secara perlahan mengembangkan diri dalam

proses hidupnya, untuk mencapai tujuan yang telah digariskan dalam kitab suci. Terlepas dari tercapai atau tidaknya tujuan, tidak dipikirkan, sehingga tujuan tersebut tidak sebagai penghalang jalannya. Tugas manusia hanyalah berusaha dan bekerja selalu dengan berpegang teguh pada dharma. Dengan tidak menyia-nyiakan hidup dan selalu berpegang pada dharma, dikatakan dalam kitab suci barang siapa yang berpegang pada dharma, maka dharma itu sendiri akan melindunginya. Manusia yang memiliki pandangan ini, yang selalu tertuju untuk kepentingan bersama, menjaga dharma, selalu melakukan tindakan yang benar dengan tidak meninggalkan keduniawian, namun tetap berada di dunia dengan selalu melayani makhluk yang ada di alam ini. Artinya yang diperlukan adalah sebuah keseimbangan.

Hidup yang seimbang adalah hidup yang selaras dengan alam, yaitu manusia berorientasi selalu dengan memberi dan memberi (Vashdev, 2009: 110). Manusia hendaknya harus dapat hidup saling membantu, saling mengasihi, saling menghargai untuk mewujudkan kehidupan yang rukun, damai sejahtera dalam kebersamaan. Manusia akan mempunyai nilai atau arti apabila ia dapat mensosialisasikan dirinya dan hidup dalam kebersamaan dan kesetaraan dengan sesama umat manusia. Bentuk pengendalian diri menjadi penting dalam pergaulan hidup bersama, manusia yang merupakan makhluk sosial, di mana tidak bisa hidup seorang diri. Oleh karena hanya kehidupan dalam kebersamaan dan kesetaraan manusia dapat berkembang dengan wajar, bahwa sejak lahir sampai meninggal

manusia memerlukan bantuan orang lain, bukan saja kebutuhan jasmani tetapi juga kebutuhan rohani.

C. Mawas Diri

Dengan penuh rasa tanggungjawab dengan kata lain mawas diri, manusia hidup sepenuhnya dalam kesadaran penuh terjaga (mawas) terhadap keasadrn atma (roh) yang senantiasa memancarkan sinar terangnya batin setiap individu. Demikian juga dalam hidup ini manusia yang telah diberikan kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa, tinggal mengolahnya sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang bernilai, tepat guna. Manusia juga pastinya menginginkan sesuatu yang bisa tunduk terhadap kesadaran dirinya, yang setiap saat bisa diaktifkan, supaya manusia bisa tunduk dengan kesadaran, tentu dibutuhkan pengolahan batin. Olah batin ini merupakan sebuah proses menuju kesadaran. Manusia dilahirkan hendaknya mampu menciptakan kondisi batin dengan cara memiliki sikap yang selalu bersyukur atas karunia dan limpahan kasih sayang dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Pada intinya melalui rasa sujud dan penuh syukur manusia bisa mencapai kesadaran diri.

Demikian juga manusia harus mawas diri terhadap kebutuhan hidup sehari-hari. Kesejatian hidupnya melalui pisik menyadari dirinya mencapai tahapan kesadaran rohani. Pertama-tama melalui penataan pisik, dengan tubuh yang sehat terlebih dahulu, baru kemudian batin tercerahkan. Disini harus ada keseimbangan antara jasmani dan rohani. Kemudian yang menjadi kebutuhan yang mana yang mengikat

dan mana yang menjadi kemelekatan. Kemelekatan tersebut jika sudah mempunyai sebuah barang tertentu, tetap menginginkan barang tersebut, barangnya yang sama mungkin lebih baru dan bahkan mempunyai dua atau lebih. Sedangkan keterikatan, siapapun orang tidak bisa lepas dari keterikatan, manusia perlu sesuatu terikat dengan barang-barang konsumtif seperti kendaraan untuk mencapai suatu tempat, perlu transportasi dan lain sebagainya. Manusia selalu terikat dengan segala macam kebutuhan untuk hidup dan berusaha untuk bisa memenuhinya. Manusia dalam mencari *artha* 'kekayaan', layaknya dicari berdasarkan dharma. *Artha* atau kekayaan yang dicari datangnya dari hasrat atau keinginan yang kuat untuk menopang kebutuhan hidup, jadi yang paling kuat adalah niat manusia untuk bisa meraihnya. Jika keinginan yang berlebihan dengan memenuhi barang-barang konsumtif yang kadang tidak diperlukan atau belum diperlukan untuk menopang hidup. Di sinilah diperlukan secara mendasar pembentukan karakter manusia dalam hal memilah-milah mana yang perlu dan mana yang belum.

Pembentukan karakter harus dimulai dari keteladanan. Keteladanan merupakan bentuk pendidikan berantai yang hidup. Ia tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mentransformasi sisi-sisi keagungan jiwa ke dalam hati generasi berikutnya. Keteladanan ibarat generasi yang diwariskan dari pendahulunya. Bila generasi pendahulunya unggul, dipastikan kelanjutan generasi berikutnya juga akan unggul, demikian sebaliknya. Keteladanan akan menghangatkan

hati setiap generasi sehingga mampu menyalakan api jiwa untuk menuntun tapak-tapak hidupnya demi sebuah cita-cita kehidupan yang suci, penuh dedikasi, dan pengabdian (Suwantana, 2013: 2). Karakter penting yang dapat ditemukan di antara manusia yang bijak adalah dikembangkannya selalu *viveka* (diskriminasi) dan *vaeragya* (penolakan atau tanpa kemelekatan). Dengan *viveka* dan *vaeragya* niscaya kematangan personalitas menuju tingkatan hidup dalam diraih. Ini merupakan sebuah ilmu pengetahuan yang merupakan tingkatan pertama yang ditempuh oleh manusia untuk meraih kekayaan rohani dan jasmani berdasarkan dharma. Ini yang menjadi dasar dari seseorang untuk selalu bisa mawas diri. Keteladanan dengan memberikan contoh yang baik (*to be good example*), sehingga menjadi panutan (*role model*) bagi peserta didik. Orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan keteladanan, sebab guru pertama manusia yang lahir ke dunia ini adalah orang tua mereka, terutama ibu kandung yang melahirkan. Ibulah yang pertama dan utama yang memberikan pendidikan bahkan sejak berada dalam kandungan sang ibu.

Pendidikan karakter tersebut bahkan sudah dimulai semenjak anak yang bersangkutan masih ada dalam kandungan. Sebagaimana dikatakan Casper dalam Jumsai (2008:5--6) bahwa apa yang telah dilihat, didengar, atau diterima melalui organ-organ indra, apa pun yang telah dirasakan secara emosional, alam pikiran yang dilakukan melalui berbagai tindakan, dan apapun yang merupakan lingkungan pada masa lalu, semuanya tersimpan dalam bawah sadar. Hasil penelitian

Casperdi *Institute of Child Health and Human Development, University of Carolina* telah menunjukkan bahwa bahkan selama masa kehamilan, emosi si ibu, jenis musik yang didengarkan, film-film yang sering ditonton dan jenis makanan yang dimakan selama masa kehamilan, semuanya tersimpan dalam pikiran bawah sadar bayi yang sedang dikandungnya dan kemudian akan memengaruhi kehidupan anak itu setelah lahir.

Setelah manusia lahir lambat laun dengan kematangan jiwa secara personal diperlukan mawas diri. Hal ini diperlukan dalam penataan rohani berkaitan dengan jiwa (*spirit*), yang menjadi santapan jiwa adalah kedamaian, ketentraman, ketenangan, dan kebahagiaan yang disebutkan sebagai *anandam*. Ini merupakan sebuah berkah dan anugerah yang didapat dari berbagai kehidupan sebelumnya. Dengan menerimanya sebagai sebuah anugerah adalah pahala dari perjalanan gerak hidup itu sendiri. Untuk bisa mewujudkan kedamaian batin dalam diri pribadi, diperlukan kerendahan hati, sehingga bisa menghadapi segala kemungkinan hidup itu sendiri, kerendahan hati dan ketetapan hati untuk menata pada kedalaman diri sendiri, dengan selalu melihat ke dalam diri sendiri, tidak saling menyalahkan satu sama lain adalah sebuah perhiasan yang sangat berharga dalam hidup ini, Di sinilah diperlukan manusia memiliki kerendahan hati, untuk mengakui kebenaran.

D. Kedamaian Menuju Kemanunggalan

Kedamaian hanya dapat diraih dalam suasana yang sepi dan

sunyi secara lahir dan batin. Dengan berbekalkan pengetahuan spiritual yang sudah mekar dan mekar selalu, kemudian sampai menyusup ke dalam diri, yang mana mampu menghadapi berbagai macam kesulitan dan rintangan dalam hidup. Seharusnya manusia memiliki keberanian yang menyala-nyala dan tekad bulat yang merupakan sifat khas dan poros inti dari kekuatan. Sesungguhnya manusia menyadari bahwa sebenarnya semua impian manusia menuju pada tujuan yang sama, hal yang benar-benar merupakan pondasi yang diinginkan oleh setiap orang, yakni sebuah kedamaian. Kedamaian inilah yang dicari manusia, dengan kedamaian kualitas hidup dapat diraihinya.

Berdoa sebelum bekerja dan bersyukur setelah bekerja merupakan kondisi kejiwaan manusia. Menjadi damai di dalam mengimplementasikan berbagai gagasan, meskipun telah diperhitungkan secara baik. Rasa damai tersebut muncul dalam diri karena bisa merasakan memperoleh perlindungan dari Tuhan selama bekerja keras mengaktualisasikan rencana dan kebijakan yang telah tersusun (Gorda, 2005: 34). Dalam hal ini ditekankan bahwa berbuat, berusaha, dan bekerja untuk kebahagiaan masyarakat pada umumnya dengan cara perikemanusiaan sesuai dengan ajaran agama Hindu, yang dimaksudkan adalah melakukan kewajiban dharma bhakti melalui sebuah *karma* (perbuatan), *metu saking tuas* atau keiklasan, berkorban serta bertanggungjawab demi terwujudnya keadilan sosial bagi umat manusia. Mengutamakan penanaman budhi untuk menjauhkan diri dari rasa keterbelengguan

menuju kesejahteraan bersama lahir dan batin. Kematangan personalitas menuju tingkatan hidup dalam meraih ilmu pengetahuan ini, merupakan tingkatan pertama yang ditempuh oleh manusia untuk meraih kekayaan rohani dan jasmani berdasarkan dharma. Kemudian memiliki pengetahuan seluas-luasnya dan mempunyai bakat kelahiran untuk mewujudkan tujuan atau kekayaan keluhuran *budi citta* untuk diamalkan secara luas. Memiliki perwatakan kewibawaan alami dan mempunyai bakat kelahiran dalam memperjuangkan pembaharuan hidup. Dengan keterampilan, ketekunan, keuletan, hemat, dan cermat dalam mengamalkan keahliannya tersebut. Penuh dengan daya tahan kekuatan jasmani di mana ketaatan yang berdasarkan dharma yang berdiam dalam kemanunggalan.

Berikutnya manusia yang memiliki pengetahuan yang luas dan juga melalui bakat kelahirannya, pengetahuannya ini bisa diwujudkan demi tujuan atau kekayaan keluhuran *budi citta* yang kemudian dapat diamalkan secara lebih luas. Penuh dengan daya tahan kekuatan jasmani, ketaatan berdasarkan dharma yang berdiam diri dalam kemanunggalan. Memiliki perwatakan kewibawaan alami dan dalam bakat kelahirannya mampu dalam memperjuangkan pembaharuan hidup. Dalam hal ini ditekankan bahwa berbuat, berusaha, dan bekerja sebagai olah tapa dengan selalu *mulat sarira* demi untuk tujuan kebahagiaan masyarakat pada umumnya. Melalui cara-cara berperikemanusiaan, mengutamakan penanaman budhi dan menjauhkan diri dari rasa keterbelengguan menuju kesejahteraan bersama lahir dan batin sesuai dengan ajaran agama Hindu. Menjalankan

kewajiban (dharma) melalui sebuah *karma* (perbuatan), berkorban serta bertanggungjawab demi terwujudnya keadilan sosial bagi umat manusia.

Kematangan personalitas menuju tingkatan hidup dalam meraih ilmu pengetahuan ini, merupakan tingkatan pertama yang ditempuh oleh manusia untuk meraih kekayaan rohani dan jasmani berdasarkan dharma. Kemudian memiliki pengetahuan seluas-luasnya dan mempunyai bakat kelahiran untuk mewujudkan tujuan atau kekayaan keluhuran *budi citta* untuk diamalkan secara luas. Memiliki perwatakan kewibawaan alami dan mempunyai bakat kelahiran dalam memperjuangkan pembaharuan hidup. Dengan keterampilan, ketekunan, keuletan, hemat, dan cermat dalam mengamalkan keahliannya tersebut. Penuh dengan daya tahan kekuatan jasmani, ketaatan berdasarkan dharma yang berdiam diri dalam kemanunggalan, yakni pencapaian keseimbangan pikiran.

Seseorang yang indranya telah terkendali akan menerima apapun, tanpa memperdulikan hal itu baik ataupun buruk dengan keseimbangan pikiran yang merupakan warisan para resi (Subramaniam, 2001: 185). Konsep yoga yang berkembang di Bali boleh dikatakan merupakan sikap atau perilaku seseorang dalam mengerjakan pekerjaan yang ditekuninya sehari-hari. Sebagai suatu contoh, seorang petani haruslah tekun dengan aktivitasnya sebagai petani yang murni. Artinya petani yang tidak mengambil lagi pekerjaan sampingan sehingga bisa total melakukan konsentrasi di dalam pekerjaannya. Bahkan, mungkin dalam bekerja lupa akan makan, lupa waktu, dan lupa dengan yang

lainnya. Dua syarat manusia yang hidup di dunia ini yaitu mencari bekal hidup dan bekal untuk mati. Ketika lahir ke dunia, manusia berupaya untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya dengan cara bekerja dan belajar menikmati hidup ini. Sesudahnya ketika waktu yang sudah ditentukan manusia hendaknya belajar mempersiapkan diri untuk menuju kepada yang harusnya dituju. *Mulih ke Sangkan Paraning Dumadi* 'pulang menuju kehadiran Hyang Mahakuasa'. Dengan demikian, kegiatan yang dilakukan melalui proses mengolah batin dengan jalan yoga menuju pada pencerahan. Rasa yang berada di puncak hati dengan pengolahannya, yang bersentuhan dengan jiwa sehingga disadari atau tidak jiwa bertemu dengan jiwa itu sendiri, maka terjadilah penyatuan. Tujuan hidup sebagaimana digariskan dalam ajaran agama Hindu adalah menunggal atau menyatu dengan Ida Sanghyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Mahakuasa yang disebut *moksa* 'kebebasan'.

III. SIMPULAN

Melalui *tapa brata* dengan selalu introspeksi diri (mulat sarira) pada akhirnya akan mencapai tingkat kesadaran spiritual. Sesungguhnya kehidupan praktis yang diperlukan melalui cara hidup sederhana, namun memiliki dan mampu mengembangkan pemikiran-pemikiran yang brilian serta melihat dunia dengan berbagai fenomenanya yang berbeda sebagai satu kesatuan dari satu keluarga besar (vasudeva kutumbakam). Inilah jalan pencarian ke dalam diri, dengan selalu mulat sarira berpegang teguh pada dharma (kebenaran). Semua di antara umat

manusia hendaknya bisa saling memaafkan dan berbagi informasi menuju transformasi diri.

Dalam hal ini ditekankan bahwa berbuat, berusaha, dan bekerja sebagai olah tapa dengan selalu mulat sarira demi untuk tujuan kebahagiaan masyarakat pada umumnya. Melalui cara-cara berperikemanusiaan, mengutamakan penanaman budi dan menjauhkan diri dari rasa keterbelengguan menuju kesejahteraan bersama lahir dan batin sesuai dengan ajaran agama Hindu. Menjalankan kewajiban (dharma) melalui sebuah *karma* (perbuatan), berkorban serta bertanggungjawab demi terwujudnya keadilan sosial bagi umat manusia. Tujuan hidup yang digariskan dalam ajaran agama Hindu adalah menunggal atau menyatu dengan Ida Sanghyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Mahakuasa yang disebut *moksa* 'kebebasan'.

Daftar Pustaka

- Bjonness, Ramesh. 2015. *Tantra Yoga Cinta dan Pencerahan, Tuntunan Personal Tradisi, Filsafat, dan Praktik Tantra Bagian A*: Jakarta: Yayasan Ananda Marga.
- Gorda, I Gusti Ngurah. 2005. *Membangun Kecerdasan Intelektual Melalui Jalan Spiritual : Menata Kesuksesan Berpikir Arif Bali*: Asta Brata. Lembaga Manajemen Spritual Denpasar.
- Jumsai Na-Ayudhya.2008, *Model Pembelajaran Nilai-nilai Kemanusiaan Terpadu (Human Values Integrated Instructional Model) Pendekatan yang efektif untuk Mengembangkan Nilai-Nilai Kemanusiaan atau Budi Pekerti pada Peserta Didik*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Sathya Sai Indonesia.
- Kadjeng, D.K.K.Sarasamuscaya. Denpasar : Dharma Nusantara
- Mantra,IB. 1990. *Bhagawadgita*. Denpasar : Upada Sastra.
- Rama, Swami. 2005. *Hidup Dengan Para R̥ṣi Himālaya*. Surabaya: Paramita.
- Subagiasta, I Ketut. 2006. *saiva siddhānta di India dan di Bali*. Surabaya : Paramita.
- Subramaniam, Kamala. 2001. *Ramayana*. Surabaya: Paramita.
- Suwantana, I Gede. 2013. *Gandhi Giri Ajaran Mahatma di Bali*. Klungkung: Asram Gandhi Puri Indra Udayana Institute of Vedanta.
- Wijayananda,Ida Pandita Mpu Jaya. 2004. *Mulat Sarira*. Surabaya : Paramita
- Vashdev, Gobind. 2009. *Happiness Inside*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika).