

SAMSARA

PERJALANAN SANG ATMA



Ditulis Oleh :
I Nyoman Kurniawan



SAMSARA

PERJALANAN SANG ATMA

Ditulis oleh : I Nyoman Kurniawan

Buku ini dapat ditulis berkat masukan dari para Satguru yang dapat menjelajahi alam-alam niskala. Terimakasih banyak saya sampaikan kepada para Satguru siddhi yang dengan penuh belas kasih telah membimbing saya menulis buku ini sehingga buku ini dapat ditulis sesuai dengan kenyataan.

Sehingga bisa dikatakan bahwa bukan saya yang menulis buku ini, tapi buku ini ditulis melalui saya.

Semua pengetahuan yang ada dalam buku ini langsung berasal dari para Satguru, berdasarkan kesiddhian trineta atau mata ketiga [mata bathin] untuk melihat sendiri alam-alam niskala atau mengamati langsung perjalanan di alam kematian. Serta pengetahuan yang berasal dari para Satguru dari alam rahasia. Walaupun ada kekurangan dalam buku ini semata-mata karena kekurangan kemampuan saya sebagai penulis di dalam menuliskannya.

Rahina Purnama Sasih Keulu, 14 February 2014
Rumah Dharma - Hindu Indonesia

KATA PENGANTAR

Walaupun kehidupan ini seolah-olah sepertinya hanya sekali saja dan jangka waktunya sangat singkat, sesungguhnya selama milyaran tahun kita telah menempuh perjalanan di alam semesta melewati jutaan kehidupan dan kematian. Jiwa kita terus berkelana dari satu tubuh ke tubuh lainnya melalui rangkaian punarbhawa [kelahiran kembali] dalam siklus samsara.

Banyak manusia di dunia lahir dalam keberuntungan, tapi tidak tidak mengerti dan tidak menghargainya. Lahir, hidup dan mati di sebuah tempat damai dimana ada jalan suci dharma untuk ditempuh, tapi tidak mau menyimak dan mendalami hakikat kebenarannya. Buta pengetahuan dharma semasa hidupnya, menciptakan akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk menggunung, tenggelam di dalam karma buruk yang semakin dalam. Sehingga kelahirannya kembali [punarbhawa] kelak akan memburuk.

Padahal sekali mengalami kelahiran kembali di tempat yang tidak ada jalan suci dharma, atau di tempat yang penuh konflik dan peperangan, atau apalagi terjerumus ke dalam empat jalur perjalanan Atma yang buruk [terjebak ratusan tahun di alam antarabhava, masuk alam-alam bawah, masuk alam-alam neraka atau terlahir kembali sebagai binatang] maka pasti akan terjepit oleh kebingungan dan kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah. Akan semakin sulit bertemu jalan suci dharma, semakin sulit bertemu pengetahuan sejati, tidak paham akan hukum sebab-akibat, terseret habis oleh akumulasi karma buruknya dan semakin tenggelam dalam kesengsaraan di dalam siklus samsara. Sangat sulit untuk keluar.

Dalam buku ini akan dibahas tahapan proses menjelang kematian, perjalanan sang jiwa di alam kematian, serta pedoman bagaimana menjalani hidup agar dapat meraih jalan yang terang dalam kehidupan dan di alam kematian. Semoga buku ini dapat berguna dan menjadi penerang di dalam menempuh siklus samsara.

Bagian Pertama :
HAKIKAT MANUSIA DALAM
KEHIDUPAN DAN KEMATIAN

SAMSARA

SIKLUS KELAHIRAN KEMBALI YANG BERULANG-ULANG



Walaupun kehidupan ini terlihat sangat singkat dan seolah-olah hanya sekali saja, tapi sesungguhnya semua makhluk sudah mengalami jutaan kali pengalaman lahir-hidup-mati lahir-hidup-mati dalam siklus samsara [kelahiran kembali yang berulang-ulang].

Sejak jaman yang sangat kuno sampai jaman sekarang ini, para orang-orang suci dengan kekuatan mata ketiga [trineta] beliau telah dapat mengetahui adanya fenomena samsara. Di dalam kitab suci Veda sendiri terdapat puluhan sloka yang membahas tentang samsara, seperti misalnya :

*Jivo mrtasya carati svadhabhih
A varivarti bhuvanesu-antah
[Atharva Veda IX.10.8]*

Artinya :

Jiwa sebuah tubuh yang mati, mengambil bentuk yang lain [terlahir kembali] menurut perbuatannya di masa lampau [akumulasi karmanya]

sendiri]. Mengambil bentuk-bentuk [kelahiran] yang berbeda-beda, terus mengembara di alam semesta.

Ada berbagai sebab mengapa kita terus-menerus mengalami lahir-hidup-mati dalam siklus siklus samsara, tapi sebab yang paling penting dan utama adalah manas [pikiran] dan ahamkara [ke-aku-an atau ego]. Pikiran yang terbenam dalam avidya [salah, bodoh, tidak tahu] serta ahamkara [ke-aku-an, ego] adalah yang menyebabkan kita terus menerus mengalami siklus samsara atau siklus lahir-hidup-mati yang terus berulang-ulang.

Tidak hanya sebatas itu, pikiran yang salah serta ke-aku-an juga adalah juga yang menyebabkan dimana-mana terjadi persaingan, perebutan, perdebatan, pertengkaran, perceraian, kebencian, konflik, kejahatan, perkelahian bahkan peperangan. Dimana kita saling menyakiti satu sama lain. Padahal sesungguhnya kehidupan sebagai manusia dalam siklus siklus samsara, bisa diibaratkan seperti meniti “titi ugal-agil” [jembatan berupa sebatang kayu kecil yang amat goyah], yang dibawahnya ada jurang yang sangat dalam. Hanya persoalan waktu kita jatuh ke dalam jurang.

Artinya kalau kita salah melangkah, dalam perjalanan kehidupan berikutnya kita bisa terjerumus ke dalam kelahiran sebagai manusia yang hidupnya penuh kesengsaraan, sebagai makhluk-mahluk alam bawah, atau bahkan sebagai binatang.

*Apan pran eti svadhaya grbhito
Amartyo martyena sayonih
[Rig Veda I.164.38]*

Artinya :

Jiwa yang memiliki tubuh yang sementara, mengambil bentuk eksistensi lain mahluk seperti ini atau seperti itu [terlahir kembali] menurut perbuatannya [sesuai dengan karmanya] sendiri.

Dengan kata lain, dalam kelahiran sebagai manusia ini sangat-sangat mendesak bagi kita sebagai manusia untuk segera sadar karena kita semua sedang meniti titi ugal-agil. Kita tidak puas dengan gaji kemudian kita korupsi, itu

jatuh ke dalam jurang. Kita tidak puas dengan pasangan hidup kemudian selingkuh, itu jatuh ke dalam jurang. Dsb-nya. Kita akan menyakiti dan melukai diri kita sendiri maupun orang lain. Pada akhirnya kelak diri kita sendiri juga yang akan terjerumus ke dalam jurang kegelapan dan kesengsaraan.

Sehingga dalam hidup ini kita tidak punya pilihan lain selain berjalan di jalan dharma. Karena hanya dengan begitu kita bisa memperoleh keselamatan, kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Terlebih lagi kalau kita bisa terbebas dari avidya [kebodohan], mengetahui realitas diri yang sejati [Atma jnana] dan mengalami pembebasan sempurna [moksha].

KEMATIAN PASTI AKAN DIALAMI SEMUA MAHLUK

Semua perjalanan kehidupan pasti menuju akhir kepada kematian. Ada yang mempercepatnya ke dalam ke sia-siaan hidup dengan melakukan banyak kesalahan dan pelanggaran dharma yang berbahaya, ada juga yang menikmati keduniawian perjalanan kehidupan walau hanya sesaat [hanya sebatas saat badan fisik ada] dan ada yang bertindak benar dengan berjuang dalam perjalanan kehidupan untuk mengumpulkan banyak akumulasi karma baik atau bahkan berjuang meraih kesadaran Atma yang sempurna.

Kematian itu suatu saat pasti akan datang. Akan tetapi umumnya kalau berbicara kematian, biasanya reaksi yang muncul macam-macam. Yang paling sering adalah reaksi takut, ngeri atau tidak rela. Padahal kematian itu sesuatu yang pasti. Siapapun kita, selebritis atau petani miskin, presiden atau pegawai rendahan, konglomerat atau pengemis, orang suci atau penjahat, dsb-nya, kita semua pasti akan mati. Jangankan orang biasa seperti kita, para yogi, mpu, danghyang, maha-siddha, jivan-mukta atau maharsi-pun hampir tidak ada yang bisa menghentikan berakhirnya kehidupan. Dan sesungguhnya semua makhluk sudah mengalami jutaan kali pengalaman lahir-hidup-mati lahir-hidup-mati dalam siklus samsara [kelahiran kembali yang berulang-ulang].

Dalam buku-buku suci Hindu Dharma disebutkan bahwa segala sesuatu di alam semesta ini tidak akan dapat lepas dari hukum mutlak alam semesta, yaitu utpatti [tercipta, terbentuk atau terlahirkan], stithi [keberadaan] dan pralaya [penghancuran atau berakhirnya keberadaan].

Sehingga ada empat kemutlakan akhir, yaitu :

1. Semua kehidupan akan berakhir pada kematian.
2. Semua pertemuan akan berakhir pada perpisahan.
3. Semua pengumpulan akan berakhir pada pembubaran.
4. Segala yang ada tercipta akan berakhir pada penghancuran.

Siapa saja yang ada di sekeliling kita [termasuk orang tua, saudara, anak, istri atau suami], apa saja yang kita miliki semasih hidup [termasuk kekayaan yang sangat banyak], kita pasti akan berpisah dengannya. Dan dari semua hal yang kita miliki semasih hidup, umumnya kita paling melekat kepada badan fisik dan pikiran-perasaan kita, sehingga yang paling sangat sulit untuk kita relakan untuk berpisah adalah kehidupan kita sendiri.

Karena kematian tidak bisa dihentikan oleh apapun, daripada bersedih, sengsara atau ketakutan memikirkan perpisahan [yang pasti akan terjadi] tersebut, alangkah baiknya kalau kita mencari perlindungan. Dan perlindungan terbaik adalah ajaran suci dharma. Kita hanya punya satu pilihan, yaitu mempersiapkan kematian sejak jauh-jauh hari.

Kematian datang bukan karena sakit, kematian datang bukan karena kesengajaan [dibunuh] orang lain, kematian datang bukan karena kecelakaan, dsb-nya, tapi kematian datang semata-mata hanya karena waktunya sudah tiba.

Kita tidak pernah tahu kapan kita akan mati. Bisa 7 jam lagi, 7 hari lagi, 7 bulan lagi, 7 tahun lagi, atau 70 tahun lagi. Kita tidak pernah tahu. Walaupun demikian, kematian jangan dilihat sebagai ancaman menakutkan, tapi sebagai kesempatan yang sangat baik untuk memasuki wilayah kehidupan baru yang terang dan indah.

Sebelum kita dijemput oleh kematian secara kacau, lebih baik kita mempersiapkan diri sejak sekarang. Anda dan saya sangat beruntung, karena sebelum dijemput oleh kematian, kita sudah mendapat ilmunya, sudah mendapatkan rahasianya.

Bab 2

WAHANA ATMA DALAM SAMSARA

LAPISAN-LAPISAN BADAN KEBERADAAN



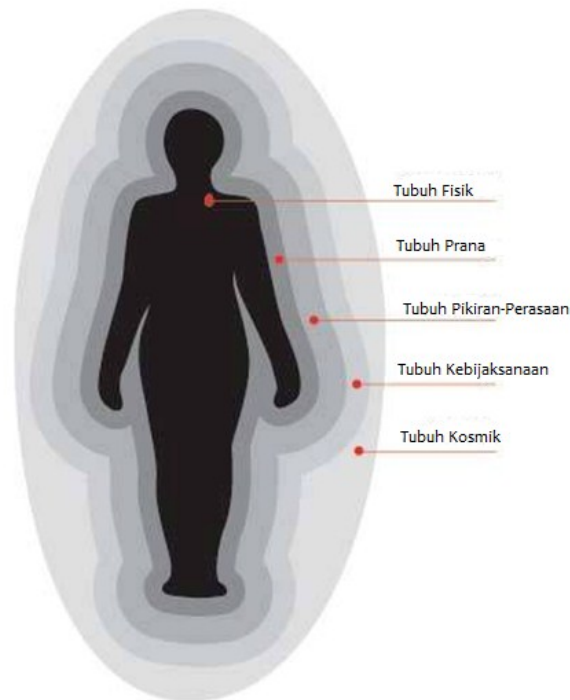
Di dalam ajaran Hindu Dharma disebutkan bahwa eksistensi atau keberadaan kita sebagai manusia sesungguhnya ada dalam berbagai lapisan badan, yang merupakan wahana bagi Atma di dalam mengarungi siklus samsara. Dalam arti sesungguhnya keberadaan diri kita sebagai manusia ini sangatlah kompleks, tidak sesederhana apa yang hanya bisa dilihat oleh mata biasa.

Karena avidya [kebodohan] seringkali kita mengidentikkan diri kita sebagai “aku” atau seorang manusia. Mengidentikkan diri kita sebagai sebagai pikiran dan perasaan, serta mengidentikkan diri sebagai sebagai badan fisik ini. Padahal sesungguhnya tidak sesempit dan sedangkal itu.

Brahmande api asti yat kincit tat pinde asti sarvatho, apa yang ada di dalam semesta [bhuwana agung] juga ada dalam diri kita [bhuwana alit]. Keseluruhan alam semesta ini adalah Purusha dan Prakriti. Dalam konteks manusia [bhuwana alit], Prakriti adalah lapisan-lapisan badan yang membungkus kesadaran murni [Purusha atau Atma]. Dimana perpaduan keduanya membentuk dua jenis wahana atau badan, yaitu badan fisik dan badan pikiran. Badan fisik mudah kita ketahui. Tapi badan-badan pikiran kita berada pada alam yang lebih halus, tidak bisa kita

lihat dan rasakan dengan indriya badan fisik kita, sehingga kita tidak memperhatikannya.

Sebagaimana termuat dalam Taittiriya Upanishad dan buku-buku suci Hindu lainnya, Atma [kesadaran murni] dibungkus oleh lima lapisan badan yang terbentuk dari lima jenis energi-materi dan energi-kesadaran, yang disebut dengan Panca Maya Kosha. Lima lapisan badan ini sebagai wahana Atma dalam siklus samsara, yaitu :



1. Annamaya Kosha – lapisan badan yang tersusun dari energi sari-sari makanan.
2. Pranamaya Kosha – lapisan badan yang tersusun dari energi prana, yaitu samudera besar energi pembentuk kehidupan yang ada di semua penjuru alam semesta.
3. Manomaya Kosha – lapisan badan yang tersusun dari energi pikiran biasa.
4. Vijnanamaya Kosha – lapisan badan yang tersusun dari energi pikiran yang halus dan sadar.
5. Anandamaya Kosha – lapisan badan yang tersusun dari energi alam semesta yang transenden.

Ini berarti dilihat dari energi pembentuknya, manusia terdiri dari lima lapisan badan disertai beberapa sub-lapisan badan yang membungkus Atma [kesadaran murni]. Lapisan-lapisan badan kita ini secara fisik tidak merupakan satu kesatuan, tapi saling terkunci dan terkait kuat dalam lapisan-lapisannya. Yang kalau dicarikan analoginya persis seperti lapisan-lapisan bawang. Masing-masing bekerja dan berfungsi secara bersama-sama dalam kesadaran kita sehari-hari.

Lapisan-lapisan badan ini disebut kosha dan sarira. Kosha dalam bahasa sansekerta berarti "lapisan". Sarira dalam bahasa sansekerta berarti "sesuatu yang gampang terurai" atau "sesuatu yang mudah lenyap" atau "sesuatu yang sifatnya sementara atau tidak abadi".

1. ANNAMAYA KOSHA

Annamaya kosha adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi sari-sari makanan. Terdiri dari dua sub-lapisan, yaitu sthula sarira dan linga sarira.

- Sthula Sarira

Sthula sarira adalah badan fisik kita sebagaimana yang bisa kita lihat secara paling nyata saat ini. Wujud dari sthula sarira adalah tubuh kita manusia yang telanjang bulat. Bagi kebanyakan manusia umumnya lapisan badan ini adalah satu-satunya lapisan badan yang dikenali dalam kelahiran sebagai manusia di alam marcapada. Sehingga walaupun keberadaan badan fisik adalah yang paling tidak kekal [paling pendek umurnya] justru manusia umumnya teramat sangat melekat dengan badan fisik ini. Seperti badan fisik ini dapat menyebabkan rasa minder, rasa tidak percaya diri, rasa sombong, rasa sedih, rasa malu, dsb-nya. Tidak sadar bahwa ada banyak lapisan-lapisan badan lainnya. Tidak sadar bahwa badan fisik ini paling sangat sementara dan sangat tidak kekal.

Dalam siklus samsara, dalam kelahiran-kelahiran sebelumnya kita sebenarnya sudah pernah menggunakan jutaan sthula sarira atau badan fisik yang berbeda-beda. Sifat badan ini adalah yang paling sangat tidak kekal dan penuh kepalsuan. Lapisan badan ini akan mengalami pralina [badan fisik ini otomatis terurai] dengan sendirinya ketika saat kematian tiba. Karena itu banyak Satguru yang memberi nasehat, sadari kalau diri kita yang sejati bukanlah badan fisik ini. Karena badan fisik kita ini sangat sementara dan sangat tidak kekal.

- Linga Sarira

Linga Sarira adalah lapisan badan fisik kita yang lebih halus. Bentuknya identik dengan badan fisik kita yang kasat mata. Hanya saja badan fisik yang lebih halus ini bagi kebanyakan manusia tidak dapat dilihat dengan mata biasa.

Linga sarira adalah badan fisik halus yang digunakan untuk bergentayangan sebagai “hantu” di alam halus dari alam marcapada [mrtya loka] disaat kematian terjadi. Kalau ada diantara kita ada yang mata ketiga-nya [trineta] terbuka akan bisa melihat linga sarira ini sebagai "hantu" dari orang yang sudah meninggal. Sebenarnya yang dilihat adalah linga sarira dari orang yang sudah meninggal tersebut. Linga sarira ini biasanya diselimuti warna agak keungu-unguan.

Umumnya linga sarira akan perlahan-lahan terurai secara bersamaan dengan terurainya sthula sarira [badan fisik] kita. Akan tetapi hal itu hanya secara umum saja, karena tidak mutlak terjadi seperti itu. Terdapat berbagai kemungkinan lain tentang pralina dari linga sarira atau “hantu” ini, seperti misalnya :

1. Bagi mereka yang sudah maju secara spiritual [pikirannya bersih, tenang-seimbang dan menyambut kematian dengan damai sempurna], tidak melekat dengan keduniawian, sehingga berhasil masuk alam-alam suci saat kematian tiba, maka linga sarira-nya akan langsung mengalami pralina tanpa perlu menunggu sthula sarira [badan fisik]-nya terurai.

2. Sebaliknya bagi mereka yang lumpur kekotoran pikirannya banyak, keterikatan duniawi-nya begitu kuat [sehingga dia belum rela meninggalkan dunia ini], sehingga demikian melekat dengan badan fisik atau kehidupan duniawi, linga sarira-nya bisa lama bergentayangan sebagai “hantu” walaupun sthula sarira [badan fisik]-nya sudah habis terurai.

3. Kemudahan bagi orang yang meninggal karena di-kremasi [pembakaran mayat] dan di-upakari dengan baik. Dengan peleburan [pembakaran] sthula sarira atau badan fisik akan menyebabkan badan fisik secepatnya terurai kembali menjadi lima elemen dasar materi [panca maha bhuta] yang membentuknya. Disertai dengan upakara yang baik, akan membuat diikuti dengan terurainya linga

sarira. Sehingga seseorang tidak akan perlu lama-lama bergentayangan menjadi "hantu" dengan linga sarira.

2. PRANAMAYA KOSHA

Alam semesta ini diselimuti oleh samudera besar energi pemberi kehidupan yang disebut energi prana. Pranamaya kosha adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi prana, yaitu energi yang memberikan gerak kehidupan kepada badan fisik kita. Setiap organisme, mulai yang terkecil [mikroba] s/d yang terbesar, saat punarbhawa [kelahiran kembali], menarik ke dalam dirinya sendiri energi prana dari samudera energi prana alam semesta ini. Kekuatan kehidupan [prana] yang terdapat di dalam diri kita sebagai lapisan badan inilah yang disebut dengan pranamaya kosha.

Wujud dari pranamaya kosha adalah kemilau warna keemasan. Saat kematian datang, lapisan badan ini dengan sendirinya akan keluar dari badan dan kembali kepada samudera energi prana alam semesta.

Di dalam lapisan badan pranamaya kosha kita [tidak bisa kita lihat dengan mata biasa] terdapat jutaan dan jutaan noktah-noktah kecil [laksana debu] energi prana atau energi kehidupan yang berputar dan berpusat pada apa yang disebut sebagai chakra. Chakra dalam bahasa sansekerta berarti roda berputar, karena energi ini berputar dan bentuknya cenderung bulat seperti roda. Melalui jejaring saluran-saluran energi prana yang disebut nadi, setiap chakra ini terhubung satu sama lain dan mempengaruhi seluruh lapisan-lapisan tubuh kita.

Terkait jejaring energi prana dalam pranamaya kosha, terdapat hal-hal mendasar yang perlu dijelaskan terlebih dahulu, yaitu :

1. **Nadi** adalah jejaring saluran-saluran energi prana. Jumlahnya ada 72.000 nadi. Seluruh nadi bermula dari kanda, daerah diatas chakra muladhara. Diantaranya terdapat 14 nadi yang penting, tapi yang terpenting ada 3 yaitu Ida, Pingala dan Sushumna. Ida adalah saluran kiri, energi feminim yang dingin. Pingala adalah saluran kanan, saluran maskulin yang panas. Sushumna adalah saluran tengah.

2. **Chakra** adalah titik pusat-pusat energi prana yang berada sepanjang shusumna [letaknya pada poros tulang belakang]. Dalam lapisan tubuh prana kita terdapat ribuan chakra mikro, 114 chakra kecil dan 7 chakra utama. Ke-tujuh chakra utama ini masing-masing terkait erat dengan pikiran, emosi, kesehatan dan dinamika perilaku kita dalam kehidupan kita sehari-hari.
3. **Granthi** adalah tiga simpul energi penghalang yang terletak di sepanjang sushumna, yaitu : Brahma Granthi, Vishnu Granthi dan Rudra Granthi.
4. **Kundalini** adalah api energi berupa gulungan yang terletak pada chakra muladhara [chakra dasar], pada titik antara kemaluan dan anus.

Tujuh chakra utama

Ada ribuan chakra di dalam lapisan badan pranamaya kosha kita, akan tetapi yang disebut sebagai chakra utama jumlahnya ada tujuh. Masing-masing chakra ini berbentuk seperti bunga teratai dengan warna-warni yang berbeda, dan masing-masing mempunyai fungsi dan efek masing-masing. Ketujuh chakra tersebut adalah :

1. Chakra muladhara [chakra dasar].

Terletak pada titik antara kemaluan dan anus. Warnanya merah. Bentuknya seperti bunga teratai dengan empat daun bunga.

Chakra muladhara merupakan pusat energi yang terkait erat dengan semangat untuk bertahan hidup [survival]. Bila chakra muladhara dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka seseorang cenderung akan penuh gairah hidup dan mengerjakan segala sesuatu [terutama kerja fisik] dengan penuh semangat dan motivasi. Sebaliknya bila chakra muladhara dalam kondisi kacau, energi-nya tersumbat, kecil [tidak mekar] dan berputar dengan lambat, maka seseorang cenderung akan hidup dengan malas, tanpa semangat dan mudah putus asa. Efek paling buruk dari dinamika chakra ini yang tidak berjalan dengan baik adalah punya kecenderungan bunuh diri.

2. Chakra svadishthana [chakra seks].

Terletak pada titik tepat diatas kemaluan. Warnanya oranye. Bentuknya seperti bunga teratai dengan enam daun bunga.

Chakra svadishthana merupakan pusat energi yang terkait erat dengan kreatifitas penciptaan, reproduksi dan aktifitas seksual. Bila chakra svadishthana dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka seseorang cenderung akan penuh kreatifitas dan ide, mudah berpikir positif, percaya diri serta nafsu seks-nya sangat terkendali. Sebaliknya bila chakra svadishthana dalam kondisi kacau, energi-nya tersumbat, kecil [tidak mekar] dan berputar dengan lambat, maka seseorang akan cenderung kurang kreatif, tidak peduli, kasar, mudah berpikir negatif, kurang percaya diri dan sulit mengendalikan nafsu seks.

3. Chakra manipura [chakra pusar].

Terletak pada pusar. Warnanya kuning. Bentuknya seperti bunga teratai dengan sepuluh daun bunga.

Chakra manipura merupakan pusat energi yang terkait erat dengan beberapa bentuk emosi dan perasaan. Chakra manipura yang dalam kondisi kacau, energi-nya tersumbat, kecil [tidak mekar] dan berputar dengan lambat, ditandai dengan munculnya salah satu atau beberapa bentuk emosi dan perasaan berikut ini, yaitu : iri hati, marah, benci, tidak puas, kemurungan [sedih, muram], rasa takut dan rasa malu. Seseorang yang memiliki chakra manipura yang terus stabil dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka dia dengan mudah dapat mengatasi setiap munculnya salah satu atau beberapa bentuk emosi dan perasaan tersebut. Tetap merasa riang, tenang, puas, nyaman dan percaya diri.

4. Chakra anahata [chakra jantung].

Terletak pada titik di tengah dada. Warnanya hijau. Bentuknya seperti bunga teratai dengan duabelas daun bunga.

Chakra anahata merupakan pusat energi yang terkait erat dengan seluruh perasaan halus [rasa simpati, rasa cinta dan belas kasih]. Perhatikan misalnya ketika kita sedang jatuh cinta atau merasa simpati [kasihan] kepada seseorang, pastilah ada terasa di dada sebagai ciri dari dinamika chakra ini. Bila cakra anahata dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka seseorang cenderung akan punya sifat penuh belas kasih, kebaikan tanpa syarat, mudah simpati dan berempati. Sebaliknya bila chakra anahata dalam kondisi kacau, energi-nya tersumbat, kecil [tidak mekar] dan berputar dengan lambat, maka seseorang akan cenderung punya sifat mementingkan diri sendiri [egois], sombong, fanatik, serakah, munafik dan sering resah-gelisah.

5. Chakra visuddha [chakra tenggorokan].

Terletak pada titik tengah di bawah leher. Warnanya biru. Bentuknya seperti bunga teratai dengan enam belas daun bunga.

Chakra visuddha merupakan pusat energi yang terkait erat dengan pemahaman mengenai keterkaitan antar-hubungan satu hal dengan hal lainnya, hubungan antar manusia dan komunikasi. Bila chakra visuddha dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka seseorang akan memiliki pengertian yang mendalam mengenai keterkaitan hubungan berbagai hal, hubungan antar sesama manusia dan kemampuan untuk berekspresi secara lisan [mengekspresikan seluruh isi hati dan pikiran dengan baik]. Ini dapat berakibat kepada keberhasilan hidup, kesejahteraan, banyak teman [disukai orang] dan pengembangan pengetahuan duniawi.

6. Chakra ajna [chakra mata ketiga].

Terletak pada titik di tengah dahi, sedikit diatas diantara titik tengah kedua alis. Warnanya ungu. Bentuknya seperti bunga teratai dengan dua daun bunga.

Chakra ajna merupakan pusat energi yang terkait erat dengan limpahan pengetahuan duniawi dan pengetahuan spiritual. Bila chakra ajna dalam kondisi selaras, bersih, mekar dan berputar dengan baik, maka seseorang cenderung akan memiliki kecerdasan spiritual, intuisi benar yang kuat [anthra guru, berkomunikasi dengan kesadaran diri kita yang lebih tinggi], memberikan

kewaskitaan penglihatan [trineta atau mata ketiga] serta kekuatan-kekuatan supranatural lainnya.

7. Chakra sahasrara [chakra mahkota].

Terletak pada titik di tengah ubun-ubun. Warnanya lembayung senja. Bentuknya seperti bunga teratai dengan seribu daun bunga.

Chakra sahasrara merupakan pusat energi yang terkait erat dengan rahasia alam semesta dan kesadaran kosmik. Bila chakra sahasrara seseorang mekar sempurna, maka dia akan mengalami kesadaran sempurna dan mengetahui banyak rahasia alam semesta. Dia juga dapat melakukan perjalanan astral dengan sangat mudah.

3. MANOMAYA KOSHA

Manomaya kosha adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi pikiran biasa. Terdiri dari dua sub-lapisan, yaitu sukshma sarira dan karana sarira.

- Sukshma Sarira

Sukshma sarira wujud dasarnya mirip dengan kabut atau awan tanpa bentuk, dengan warna yang selalu berubah-ubah sesuai dengan kondisi pikiran kita sendiri. Orang yang biasa mengikuti hawa nafsu keinginan dan indriya, serta emosi negatif [marah, benci, iri hati, dll], sukshma sarira-nya cenderung kasar, tebal dan wujudnya tidak sempurna. Sebaiknya orang yang telah maju di dalam spiritualitas, pikirannya bersih, wujud sukshma sarira-nya lembut, cerah dan berpendar. Kalau ada diantara kita ada yang mata ketiga-nya [trineta] terbuka untuk bisa melihat dimensi yang lebih halus, akan bisa melihat sukshma sarira ini sebagai apa yang sering disebut sebagai “aura” [walaupun sebenarnya yang dilihat adalah bagian dari wujud sukshma sarira].

Dalam literatur spiritual timur di dunia barat, sukshma sarira juga sering disebut sebagai “astral body” [badan astral], dimana hal ini cukup tepat, karena bagi seorang yogi yang siddhi, sukshma sarira-nya [astral body] bisa dia gunakan untuk bepergian ke segala tempat yang sangat jauh di berbagai dimensi alam [loka] dengan sadar, dengan wujudnya bisa diatur seperti badan fisiknya sendiri.

Karena aspek “astral body” [badan astral] itu juga oleh sebagian orang sukshma sarira juga sering dianggap sebagai “soul” [jiwa, roh]. Hal ini tentu sebenarnya tidak tepat, karena Atma adalah kesadaran murni yang absolut yang dilapisi oleh berbagai lapisan-lapisan badan. Dan sukshma sarira hanya salah satu lapisan badan saja.

Aspek lain dari sukshma sarira adalah lapisan badan ini memiliki sifat interaktif dengan energi-energi yang datang dari luar. Sukshma sarira bila bersinggungan dengan energi-energi yang tidak baik dari lingkungan sekitar dapat menyebabkan kita berpikir tidak jernih, mudah marah, buntu, nafsu tidak terkendali, cepat lelah atau bahkan kesurupan. Tapi juga berlaku sebaliknya, sukshma sarira dapat menarik energi-energi alam semesta yang baik yang bersifat menyucikan diri. Misalnya dengan kita mempraktekkan metode-metode yoga tertentu, dengan melukat atau ruwatan [mandi penyucian] di mata air suci [beji atau pathirtan] yang memiliki getaran energi sangat baik, dengan menyatukan diri dengan alam, dsb-nya. Dengan cara demikian pikiran kita dapat dijernihkan dan dimurnikan.

Ketika pikiran mulai bersih dan mulai menjauh dari sad ripu [enam kegelapan pikiran], wujud sukshma sarira akan semakin lembut, semakin cerah dan semakin berpendar. Ketika sad ripu sudah banyak terkikis dari pikiran kita lapisan badan ini akan sangat cerah.

- Karana Sarira

Karana sarira berbeda tapi sekaligus sama menjadi satu dengan sukshma sarira. Wujudnya bundar oval yang membungkus badan kita. Orang yang biasa mengikuti hawa nafsu keinginan dan indriya, serta emosi negatif [marah, benci, iri hati, dll], karana sarira-nya cenderung rusak dan sulit dikenali. Bentuknya samar-samar dan tidak sempurna, perlu konsentrasi khusus agar seorang siddha bisa melihat keseluruhan wujudnya. Sebaiknya orang yang telah maju di dalam spiritualitas, pikirannya bersih, karana sarira-nya tampak jelas dan pasti, dikelilingi warna cerah [cenderung putih terang, tapi tidak menyilaukan mata] yang indah dan penuh daya.

Aspek lain dari karana sarira adalah lapisan badan ini merupakan "gudang" tempat penyimpanan rekaman dan ingatan atau memory seluruh kehidupan-kehidupan kita dan karma-karma kita.

Ketika pikiran mulai bersih, terkendali dengan baik dan makin dekat dengan belas kasih dan kebaikan yang tidak terbatas, wujud karana sarira akan semakin cerah dan sempurna. Ketika sifat-sifat mulia tersebut telah mekar berkembang maka lapisan badan ini akan sangat cerah.

4. VIJNANAMAYA KOSHA

Vijnanamaya Kosha adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi pikiran yang halus dan sadar. Wujudnya berupa cahaya murni yang sangat luas, terang benderang dan maha-damai.

Dalam lapisan badan ini mengalir pengetahuan tentang realitas keberadaan, kebijaksanaan sejati dan pengetahuan universal. Di lapisan badan ini tidak lagi ada pembatasan. Kita dapat merasakan secara luas dan mutlak kesadaran makhluk lain juga tercakup di dalam kesadaran kita sendiri. Sebab realitas-nya makhluk lain juga bagian dari diri kita [sarvam khalvidam brahman].

Sebagai manusia kalau pikiran kita bersih, kita dapat terserap ke dalam kesadaran yang lebih luas di dalam diri kita sendiri, yaitu kesadaran lapisan badan vijnanamaya kosha ini, maka kita akan dapat berjumpa dengan apa yang disebut sebagai anthra guru [guru yang ada di dalam diri kita sendiri]. Anthra guru adalah "suara" dari dalam diri kita sendiri yang terkait dengan lapisan badan pikiran vijnanamaya kosha. Pada lapisan badan pikiran kosmik kita ini terdapat kesadaran dengan limpahan pengetahuan dinamika kehidupan, pengetahuan duniawi dan pengetahuan spiritual. Bila kesadaran kita berada pada vijnanamaya kosha, maka kita cenderung akan memiliki kecerdasan spiritual, intuisi dan firasat yang kuat, serta dapat mendengar suara "di dalam".

Bagi yang tidak memahami adanya Panca Maya Kosha, ada yang menganggap kesadaran lapisan badan vijnanamaya kosha ini sebagai intuisi, kata hati atau suara hati. Dan memang demikian adanya. Lapisan badan vijnanamaya kosha ini adalah sumber dari intuisi, kata hati atau suara hati.

Tapi juga perlu bersikap sangat berhati-hati menyangkut intuisi, kata hati atau suara hati ini. Karena intuisi, kata hati atau suara hati tidak selalu benar. Ini ada sebabnya. Analogi-nya seperti kolam, kalau airnya keruh, isi kolam tidak akan dapat terlihat dengan baik. Artinya kalau dalam keadaan pikiran yang masih keruh mau mencoba mendengarkan intuisi, kata hati atau suara hati, kemungkinan salahnya tinggi. Sehingga bagi orang yang kolamnya pikirannya masih keruh, tidak disarankan untuk mendengarkan semua intuisi, kata hati atau suara hati, karena kolam pikiran yang keruh itu menjadi penghalang yang menyebabkan terjadinya kekaburan di dalam mengakses *vijnanamaya kosha* atau *anthra guru*. Pada dasarnya semua makhluk dalam tingkat kesadaran manapun memiliki intuisi, kata hati atau suara hati, tapi ini tidak selalu benar tergantung dari kejernihan kolam pikirannya sendiri.

Kalau pikiran kita bersih, barulah kita dapat terserap ke dalam kesadaran luas di dalam diri kita sendiri, yaitu kesadaran lapisan badan *vijnanamaya kosha*. Seperti para yogi yang pikirannya sudah sangat bersih, air kolam yang keruh itu sudah lama beliau endapkan kotorannya, sehingga airnya bersih dan jernih. Kalau pikiran sudah sejernih itu, intuisi, kata hati atau suara hati, atau tepatnya disebut *anthra guru*, akses kepada kesadaran lapisan badan *vijnanamaya kosha*, baru bisa bersih sekali dan akurat. Dalam *Atharva Veda*, kejernihan intuisi terkait kemampuan akses yang sempurna pada kesadaran lapisan badan *vijnanamaya kosha* ini disebut *rtam bhara prajna* [*Atharva Veda* XX.115.1].

5. ANANDAMAYA KOSHA

Anandamaya Kosha adalah lapisan badan yang terbentuk dari energi alam semesta yang transenden. Tidak termanifestasi atau tidak berwujud, tapi ada. Kesadaran kosmik yang murni, abadi dan konstan laksana meditasi terus-menerus, serta luas tidak terbatas melingkupi seluruh penjuru ruang alam semesta dan para makhluk. Kesadaran seperti ini disebut juga *chittakash*.

Tapi perlu diperhatikan bahwa anandamaya kosha ini tetaplah juga sebagai lapisan badan yang membungkus Atma [kesadaran murni]. Ketika lapisan badan ini pralina atau terurai [meninggal], maka disanalah Atma akan mengalami Moksha, atau penyatuan kosmik dengan keseluruhan keberadaan.

Bab 3

RAHASIA PROSES KEMATIAN YANG TERANG

KEJERNIHAN PIKIRAN DI DALAM MASA KEHIDUPAN DAN DISAAT MENYAMBUT KEMATIAN



Faktor menentukan di alam kematian adalah samskara [kesan-kesan pikiran] kita sendiri. Perjalanan Atma di alam kematian digerakkan oleh energi yang sama dengan energi yang membentuk pikiran. Kecenderungan pikiran yang negatif saat kematian akan membawa kita menuju alam-alam yang gelap dan sebaliknya kecenderungan pikiran yang positif saat kematian akan membawa kita menuju alam-alam yang terang. Karena lapisan badan kita di alam kematian digerakkan oleh bahan-bahan energi yang sama dengan yang membentuk pikiran kita. Sehingga setelah mati kita kemudian akan tinggal atau pergi terbawa pada salah satu alam-alam halus yang paling sesuai dengan kualitas dan kecenderungan pikiran kita sendiri.

Dengan kata lain, faktor paling menentukan dalam menyambut kematian adalah bagaimana kebiasaan keadaan pikiran kita semasa kehidupan dan keadaan pikiran kita di menit-menit dan detik-detik terakhir ketika kehidupan kita akan berakhir. Itulah yang akan sangat menentukan kita akan pergi kemana.

Mereka yang saat kematian tidak siap, dalam ketidakrelaan karena keterikatan duniawi, dalam kesedihan, dalam rasa putus asa, dalam rasa sakit, takut, ragu, bingung, melawan, apalagi dalam sifat kejam [tanpa belas kasih], dalam kemarahan-kebencian, sangat mungkin nantinya pada proses kematian akan memasuki perjalanan yang gelap. Inilah sesungguhnya yang dimaksud dengan kematian salah pati.

Sebaliknya, kalau di menit-menit dan detik-detik terakhir ketika kehidupan berakhir, kita mengalami kedamaian pikiran, sangat mungkin nantinya pada proses kematian akan memasuki perjalanan yang terang.

Dan yang paling baik [kalau memungkinkan] tentunya kita bisa amor ring acintya, menyatu dengan “yang mahasuci yang maha tidak terpikirkan”. Jiwa yang sudah terbebaskan [jivan-mukti] akan seketika mengalami moksha [pembebasan sempurna].

Karena itu sangat penting diinformasikan kepada orang-orang yang akan meninggal, di menit-menit dan detik-detik terakhir ketika kehidupan akan berakhir, sangat penting mengalami menit-menit dan detik-detik terakhir yang shanti [damai].

Di jalan dharma kematian adalah perjuangan spiritual yang paripurna. Itulah sebabnya bagi para yogi, para mpu, para danghyang, para maharsi, mengajarkan bahwa tugas spiritual pokok manusia semasa hidupnya adalah membina diri melenyapkan sad ripu [enam kegelapan pikiran] dan menumbuhkan sifat penuh belas kasih dan kebaikan. Gunanya agar ketika kematian itu benar-benar datang, kita sudah sangat siap dan bisa mengalaminya dalam keadaan yang sangat shanti [damai].

MENYAMBUT SAAT-SAAT MENJELANG KEMATIAN SECARA BENAR

Bayangkan kita terbaring lemah di tempat tidur dan sebentar lagi kita akan mati. Apa yang harus kita lakukan ? Di dalam ajaran Hindu Dharma jelas sekali disebutkan bahwa untuk dapat mengalami proses kematian dan perjalanan kematian yang terang dan indah kuncinya adalah kesadaran kita selalu terserap ke dalam kesadaran Atma. Yang dimaksud dengan kesadaran Atma dalam bahasa

yang sederhana adalah pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih.

Yang dimaksud dengan terserap ke dalam kesadaran Atma adalah keheningan, yaitu pikiran yang "istirahat" disaat ini seperti apa adanya. Istirahat dari segala bentuk kontradiksi [dualitas pikiran]. Kemunculan segala bentuk pikiran-perasaan hanya disaksikan saja dengan senyuman penuh belas kasih tanpa penghakiman sama sekali. Pikiran yang istirahat.

Tubuh fisik hanyalah tubuh fisik, bukan kenyataan sejati diri kita. Pikiran hanyalah pikiran, bukan kenyataan sejati diri kita. Perasaan hanyalah perasaan, bukan kenyataan sejati diri kita. Gagasan hanyalah gagasan, bukan kenyataan sejati diri kita. Kemunculan pikiran, perasaan dan gagasan hanya disaksikan saja dengan senyuman penuh belas kasih. Kemunculan segala kontradiksi-kontradiksi di dalam diri hanya disaksikan saja dengan senyuman penuh belas kasih. Istirahat. Terserap ke dalam kesadaran Atma.

Tapi sayangnya bagi orang kebanyakan yang dalam avidya [kebodohan, ketidak-tahuan] cenderung merasakan kematian adalah kehilangan yang amat sangat besar. Orang yang mati merasa kehilangan segala-galanya. Kehilangan keluarga, kehilangan sahabat, kehilangan rumah, kehilangan mobil, kehilangan pekerjaan, kehilangan jabatan, kehilangan hobi, kehilangan deposito, kehilangan acara tv favorit, kehilangan kenikmatan-kenikmatan indriya dan bahkan kehilangan badan fisik yang digunakan untuk beraktifitas.

Intinya merasa kehilangan segala-galanya. Sehingga seringkali orang yang meninggal kemudian tenggelam di dalam perasaan sedih yang mendalam. Bahkan orang yang terlatih dalam sadhana kadang-kadang juga bisa mengalami hal ini, mengingat harus kehilangan badan fisik, seluruh harta benda dan seluruh kehidupan ini bisa menjadi pengalaman yang sangat sulit. Ketika harus menghadapi kenyataan bahwa segala apa yang kita ketahui harus lenyap, tidak tahu apa yang selanjutnya akan terjadi dan kemana akan pergi. Tidak satupun pengalaman dalam kehidupan yang menyiapkan kita untuk ini. Ini tentu sangatlah menakutkan.

Akan tetapi bila kita memiliki ajaran dharma tentang siklus samsara dan perjalanan dalam kematian, kita akan mengetahui bahwa pengalaman ini

sesungguhnya sudah berjuta-juta kali kita alami. Kalau merujuk kepada buku-buku suci Hindu disebutkan manusia di jaman sekarang dalam siklus samsara sudah mengalami rata-rata sebanyak 8.400.000 [8,4 juta] kelahiran sebagai beragam mahluk.

Melalui ajaran dharma kita dapat mengetahui perjalanan seperti apa yang akan kita alami. Kita dapat mengetahui pentingnya melakukan latihan sadhana selama masa kehidupan. Dan kita dapat mempersiapkan diri dan melakukan latihan menyambut perjalanan di alam kematian. Kita dapat mengetahui betapa pentingnya moment ini untuk menghentikan siklus samsara yang sudah berjuta-juta kali kita alami.

Kematian yang gelap dan celaka adalah kalau di menit-menit dan detik-detik terakhir ketika kehidupan kita akan berakhir, yang kita pikirkan adalah selingkuh, yang kita pikirkan adalah deposito, sertifikat tanah, jabatan penting, rumah megah dan mobil mewah. Yang kita pikirkan adalah sakit kita yang tidak sembuh-sembuh. Yang kita pikirkan adalah rasa marah kita pada si A dan si B. Dsb-nya. Kalau ini yang terjadi, ketika mati sangat mungkin kita akan mengalami perjalanan kematian yang gelap.

Disini ayusya karma [karma perjalanan kematian] mengambil peranan cukup besar. Ayusya karma adalah akumulasi karma seseorang yang akan menjadi penentu ke alam mana Atma seseorang akan terbawa pergi setelah dijemput kematian. Ayusya karma sangat mungkin akan membawa kita menuju alam-alam suci dan bahagia kalau semasa kehidupan manusia pikiran kita suci, perkataan kita suci dan perbuatan kita suci. Sebaliknya ayusya karma sangat mungkin akan membawa kita menuju empat jalur perjalanan Atma yang buruk kalau semasa kehidupan pikiran kita gelap, perkataan kita kotor dan perbuatan kita banyak melanggar dharma.

Hindu Dharma mengajarkan kita untuk menghadapi kematian dengan pikiran dan kesadaran yang terang. Di depan kematian pikiran dan kesadaran kita harus jernih dan terang. Atau kalau semasa hidup kita tidak terlatih, kita bisa mencoba berkonsentrasi terhadap hal-hal yang terang dan suci, seperti misalnya dengan berjapa-mantra dalam hati sambil memusatkan pikiran kepada Satguru atau Ista Dewata yang paling sering kita puja, atau dengan melakukan meditasi.

Dan semuanya jangan dilakukan dengan tegang, apalagi melawan. Tapi lakukan dengan penuh kedamaian dan tingkat kerelaan yang sempurna.

CARA KEMATIAN YANG HARUS SANGAT DIHINDARI : BUNUH DIRI

Selain cara menyambut kematian yang wajar sebagaimana dijelaskan diatas, ada juga cara kematian yang harus sangat dihindari, yaitu mati karena bunuh diri. Karena bunuh diri adalah cara kematian yang paling buruk diantara semua cara kematian. Seburuk apapun perjalanan kehidupan, apapun yang terjadi, jangan pernah punya pikiran untuk bunuh diri. Karena bunuh diri adalah salah satu kesalahan spiritual paling fatal dalam kehidupan ini, sekaligus merupakan kerugian yang amat sangat besar dalam siklus samsara.

Bunuh diri merupakan cara kematian yang sangat buruk dan paling terburuk. Membuat pelakunya langsung terlempar ke pusaran alam halus yang gelap dan seram, disebabkan manifestasi sangat dahsyat dari kegelisahan perasaannya. Di lapisan alam ini tidak ada yang membendungnya dan ini adalah kesengsaraan yang luar biasa.

Orang mati dengan cara bunuh diri akan mendapati dirinya dalam lapisan badan lingga sarira, dalam keadaan yang amat menderita. Dia akan melewatkan sisa waktu kehidupannya yang terputus sebelum waktunya itu di dalam dunia halus yang seram dengan kesengsaraan yang amat memilukan. Penderitaan yang harus dia alami jauh lebih hebat dibandingkan dengan penderitaan yang harus dia hadapi seandainya dia tidak bunuh diri. Atma akan langsung terjerumus ke alam-alam bawah [bhur loka], dengan mengalami kesengsaraan sangat hebat. Dimana kesengsaraan disana tidak ada artinya dibandingkan kesengsaraan apapun dalam kehidupan ini.

Ini merupakan avidya [kebodohan, ketidaktahuan] yang menjerumuskan pada kerugian yang teramat sangat besar. Setelah mati bukannya manusia akan terbebas dari beban-beban berat kehidupan, tapi Atma justru akan mengalami kesengsaraan yang jauh lebih berat, keras dan gelap dibandingkan dengan kesengsaraan apapun selama masa kehidupan manusia. Analoginya seperti dari tidur di hotel sangat mewah [hidup sebagai manusia] langsung berubah menjadi tidur di tumpukan sampah busuk [menjadi makhluk alam bawah].

Selain itu, dalam siklus samsara, mendapat kesempatan terlahir sebagai manusia tidak terjadi dengan mudah. Tubuh fisik manusia yang kita miliki sebagai wahana Atma dalam kehidupan ini sangat sulit diperoleh. Kita perlu mengumpulkan akumulasi karma baik yang sangat banyak, dalam jangka waktu sangat panjang, agar dapat terlahir sebagai manusia. Jika manusia mati dengan cara bunuh diri, Atma akan langsung meluncur memasuki alam-alam bawah yang penuh kesengsaraan berat dan ekstrim dan akan berada disana dalam kurun waktu yang tidak terhingga panjangnya.

Ini berarti dia harus mengulangi lagi dari awal perjuangan berat untuk dapat terlahir kembali sebagai manusia. Harus mengumpulkan lagi akumulasi karma baik yang sangat banyak, dalam jangka waktu sangat panjang, agar dapat terlahir kembali sebagai manusia.

Salah satu ilusi dalam kehidupan ini adalah adanya kehidupan yang nyaman dan bebas dari masalah. Itu hanya ilusi pikiran kita saja, karena tidak pernah ada kehidupan seperti itu. Walaupun putaran karma kehidupan membawa seseorang menjadi orang kaya, orang cantik atau ganteng, orang sukses, tetap saja perjalanan kehidupan pasti tidak akan dapat sepenuhnya nyaman dan bebas dari masalah. Semua orang di dunia ini pasti punya kesulitan, kemalangan dan masalahnya masing-masing dalam alur kehidupannya.

Jika kesulitan, kemalangan dan masalah sudah saatnya datang dalam kehidupan akibat akumulasi karma, dia akan datang dengan tidak bisa dibendung. Mereka yang larut dalam perasaan kecewa, sedih, marah, sakit hati atau putus asa, itu merupakan sebuah masukan kalau pikirannya masih sempit. Pikirannya masih gelap dan pengap di dalam. Karena kebahagiaan hanya persoalan memandang dari sudut pandang yang tepat. Jika sudut pandang pikiran positif dan lembut maka kebahagiaan akan hadir di dalam kehidupan.

Jika kesulitan, kemalangan dan masalah dalam kehidupan sudah terasa demikian menyakitkan, itu merupakan sebuah masukan bahwa kita sudah menjauh dari jalan dharma. Cobalah untuk tidak lari ke minuman keras, tempat dugem, selingkuh, judi, narkoba, dsb-nya. Karena itu semua dengan cepat atau lambat akan membuat perjalanan kehidupan semakin gelap dan memburuk. Cobalah untuk tidak larut di dalam perasaan kecewa, sedih, marah, sakit hati atau putus asa. Tapi ambil langkah sebaliknya, carilah perlindungan pada ajaran

dharma. Mulailah belajar untuk tidak mementingkan diri sendiri, belajar melayani orang lain dan belajar bersikap lembut [tidak kasar]. Mulailah melaksanakan sadhana seperti belajar meditasi, menjapakan mantra Ista Dewata, tirtayatra dan melukat ke parahyangan suci kuno, dsb-nya. Karena dengan cara ini perlahan-lahan pikiran akan semakin sejuk dan damai, sekaligus akan menguatkan kesadaran.

Bagian Kedua :
APA YANG AKAN DIALAMI SAAT
TERJADINYA KEMATIAN DAN
MUNCULNYA BEBERAPA
KESEMPATAN ATMA MENGALAMI
PERJALANAN YANG TERANG
SECARA LANGSUNG

PROSES KEMATIAN

TAHAP DEMI TAHAP ATMA MENINGGALKAN BADAN



Di dalam proses kematian ada beberapa tahap yang akan dialami oleh semua orang. Yaitu sebagai berikut ini.

TAHAP MELEMAHNYA IKATAN JEJARING UNSUR-UNSUR PANCA MAHA BHUTA PEMBENTUK BADAN FISIK

Mulai melemahnya ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan akan diawali dengan beberapa ciri-ciri fisik, yaitu :

1. Tahap pertama, badan kita akan kehilangan kekuatan gerakanya. Kita sulit bergerak dan badan terasa seperti ditindih benda berat. Ini adalah pertanda awal bahwa dalam badan fisik kita sedang terjadi proses melemahnya ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan.

2. Tahap berikutnya yang terjadi adalah mata, mulut dan tenggorokan kita akan terasa seret dan tersumbat. Kita menjadi merasa kehausan. Lalu mata, mulut dan tenggorokan kita terasa kering. Saluran kencing dan kotoran kita tidak lagi bisa kita kendalikan. Mungkin dari saluran pembuangan kita akan keluar

kencing dan kotoran tanpa terkendali. Nafas kita terasa dingin. Ini adalah pertanda kedua atau tahap berikutnya bahwa dalam badan fisik kita ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan dalam proses terus semakin melemah.

Disini sebagai reaksi dari pikiran terhadap proses melemahnya ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan fisik, umumnya akan muncul berbagai gejala pikiran, emosi dan perasaan yang berkecamuk.

Bagi kita yang sudah mempelajari ajaran dharma, kita tahu apa yang harus kita lakukan. Kita harus menyambut moment ini dengan penuh ketenangan dan keseimbangan pikiran. Jangan terseret dengan berbagai rasa sakit fisik, gejala arus pikiran, emosi dan perasaan yang berkecamuk. Kita harus tetap tenang dan penuh kerelaan melepas kehidupan ini. Kecemasan, rasa takut, rasa sengsara dan ketidakrelaan di dalam menyambut kematian akan memperparah rasa sakit fisik dan rasa sakit mental. Kita harus ingat bahwa semua orang pasti akan mati dan semua orang tidak terhindarkan pasti akan mengalami hal yang sama seperti ini. Kita tidak punya pilihan lain selain bersikap damai di moment ini.

Apapun yang terjadi di moment menjelang saat-saat kematian tiba, rasa sakit apapun yang muncul pada badan dan pikiran kita, sambut dengan damai dan penuh belas kasih. Mengalir tenang dan menyatu dengan pengalaman ini dalam senyuman damai. Dengan demikian kita membiarkan kesadaran pikiran kita tetap tenang-seimbang dan damai menuju ke tahap berikutnya. Karena jika dalam moment ini kita mengadakan "perlawanan", kematian akan menjadi proses yang pasti lebih menyakitkan, mungkin rasanya seperti kita diaduk-aduk. Badan fisik, pikiran dan perasaan kita berkecamuk liar.

Dan pada moment ini, apapun yang terjadi semasa hidup kita, penting bagi kita untuk melepaskan semua keterikatan-keterikatan kita dalam kehidupan. Ketidakrelaan untuk mati berpisah dengan kehidupan [karena berbagai keterikatan] dan perlawanan akan membuat kematian menjadi peristiwa buruk, mengerikan dan menyakitkan.

Ingatlah bahwa ini bukanlah pengalaman kehilangan segala-galanya, melainkan pengalaman memasuki lembaran kehidupan yang baru yang penuh dengan harapan yang terang-benderang. Jadi hadapi moment ini dengan suka-

cita, damai, penuh kerelaan untuk melepaskan segalanya, serta penuh harapan akan pengalaman baru yang terang-benderang.

Sekali lagi bahwa di dalam ajaran Hindu Dharma jelas sekali disebutkan bahwa untuk dapat mengalami proses kematian dan perjalanan kematian yang terang dan indah kuncinya adalah kesadaran kita selalu terserap dalam kesadaran Atma. Atau dalam bahasa yang sederhana, selalu terserap dalam kesadaran Atma adalah pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih.

Kalau bersikap dengan penuh kesadaran sulit untuk kita lakukan, cara yang disarankan adalah di moment ini kita melakukan meditasi. Kejernihan pikiran yang muncul dari meditasi akan membantu kita melewati moment ini.

Kalau kita tidak juga bisa melakukan meditasi, pejamkan mata dan lakukan dhyanawidhi atau memvisualkan Satguru, atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi kita, atau Ista Dewata yang paling sering kita puja, ada dihadapan kita. Dengan memvisualkan Satguru atau Ista Dewata akan menghadirkan Beliau. Lalu visualkan dari kedua telapak tangan Beliau memancar cahaya suci berwarna putih yang menyelimuti seluruh tubuh kita dan membuat kita merasa sangat nyaman. Kalau visual kita kuat, ini akan tidak saja membuat kita tenang karena ada dalam naungan perlindungan Beliau, tapi juga akan membuat perjalanan kita selanjutnya menjadi baik.

3. Pertanda fisik tahap ketiga adalah kita merasa makin lama makin sulit bernafas. Nafas menjadi semakin pendek dan sangat sulit untuk bernafas. Ini adalah pertanda fisik terakhir dari proses melemahnya ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan.

4. Pertanda bahwa kematian sudah sangat dekat adalah melemahnya ingatan dan kesadaran kita. Karena badan fisik yang terbentuk dari unsur-unsur panca maha bhuta sudah sangat melemah ikatan-ikatannya, maka kita akan mulai sulit mengingat nama keluarga atau teman-teman yang menunggu di sekeliling kita, bahkan kemudian kita akan makin sulit ingat atau mengenali mereka.

5. Pertanda bahwa kematian sudah di depan mata adalah segalanya akan menjadi kabur. Kita tidak akan lagi dapat menyadari dunia luar. Perasaan terakhir

kita dari berhubungan dengan alam marcapada [alam fisik] mulai perlahan-lahan lenyap.

Setiap makhluk [hewan, manusia dan termasuk janin dan bayi] yang mati pasti mengalami proses ini. Akan tetapi durasi atau jangka waktu terjadinya proses ini sangatlah berbeda-beda pada masing-masing makhluk.

Perbedaan jangka waktu ini disebabkan oleh berbagai faktor. Seperti cara mengalami kematian yang berbeda-beda pada masing-masing orang, kesehatan badan fisik masing-masing, perasaan tidak rela untuk meninggal, dsb-nya. Misalnya orang yang meninggal seketika dalam kecelakaan tetap sama akan mengalami proses ini, akan tetapi jangka waktu terjadinya secara sangat cepat.

TAHAP TRANSENDEN PERTAMA : MUNCULNYA SEMUA INGATAN KEHIDUPAN DARI KARANA SARIRA

Ketika kesadaran terakhir kita dari berhubungan dengan alam fisik telah lenyap, tahap berikutnya adalah kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah dari sthula sarira [badan fisik] ke lapisan badan karena sarira. Salah satu aspek dari karena sarira adalah lapisan badan ini merupakan "gudang" tempat penyimpanan rekaman dan ingatan atau memory seluruh kehidupan-kehidupan kita dan karma-karma kita.

Artinya beberapa saat setelah ikatan jejaring unsur-unsur panca maha bhuta pembentuk badan telah sepenuhnya kehilangan kekuatannya, seseorang akan mengalami tahap transenden pertama, yaitu kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah ke lapisan badan karena sarira dan diikuti munculnya rekaman atau memori dari seluruh masa kehidupan kita yang tersimpan di karena sarira.

Seluruh akumulasi perjalanan kehidupan akan muncul dari segala sudut pikiran, kejadian demi kejadian. Seperti film yang diputar cepat. Semua kejadian dan pengalaman hidup kita akan terlihat sangat jelas dan detail layaknya kita menonton film layar lebar.

Bila dalam masa kehidupan kita hidup dengan banyak mementingkan diri sendiri dan banyak melakukan pelanggaran dharma, angkuh, sombong, serakah,

ingin menang sendiri, pemaarah, tidak jujur, banyak iri hati-nya, pikirannya dualistik, dsb-nya, tahap transenden pertama ini akan menjadi pengalaman yang mengerikan. Setiap orang dan setiap makhluk yang pernah kita hina, kita jelek-jelekkan, kita tipu, kita sakiti, dsb-nya, dalam masa kehidupan akan muncul dengan penuh amarah dan mungkin dengan wujud mengerikan. Moment kehidupan kita yang penuh kesalahan dan gejolak emosi akan diputar kembali, yang akan membuat seluruh perasaan kita kacau-balau, mengerikan, dipenuhi rasa kengerian, rasa ketakutan dan rasa kesedihan mendalam.

Kita juga akan mendengar berbagai suara-suara mengerikan. Suara-suara seolah-olah kita akan dicincang, disiksa, dibunuh dan berbagai suara-suara mengerikan lainnya. Harus dipahami bahwa suara-suara ini bukanlah suara setan, juga bukan suara Tuhan yang marah dan menghukum, melainkan suara yang merupakan bayangan atau pantulan dari samskara atau kondisi pikiran kita sendiri. Terutama rasa bersalah dan pantulan sifat-sifat jahat yang sama sekali tidak akan bisa lagi disembunyikan, ditipu-daya atau dimanipulasi disini.

Seluruh kejahatan langsung maupun tidak langsung yang kita lakukan semasa kehidupan, yang menyakiti, menyiksa atau menyengsarakan makhluk lain, dampak kesengsaraannya akan menghujam kita bagai hujan pisau yang sangat menyakitkan pikiran kita di moment ini.

Sebaliknya bila dalam masa kehidupan kita hidup dengan pikiran bersih, penuh belas kasih, banyak melakukan kebaikan-kebaikan dan jarang melakukan pelanggaran dharma, tahap transenden pertama ini akan menjadi pengalaman yang damai dan indah. Setiap orang dan setiap makhluk yang kita sayangi, atau yang pernah kita bantu atau kita bahagiakan dalam masa kehidupan akan menyambut kita dengan senyuman hangat, rasa sayang dan penuh rasa terimakasih. Dengan kualitas kehidupan yang demikian mulia, kita juga bisa mengalami pengalaman surgawi bertemu makhluk-mahluk suci atau bertemu Dewa-Dewi. Disana akan muncul kedamaian di dalam menyambut kematian. Orang yang semasa hidupnya pikirannya bersih, sangat jarang melakukan pelanggaran dharma dan benar-benar baik hatinya, cenderung akan melewati alam ini dengan lebih lancar dan tenang.

Seluruh kebaikan langsung maupun tidak langsung yang kita lakukan semasa kehidupan, yang membahagiakan, melegakan atau menyenangkan

mahluk lain, di moment ini dampak kebahagiaannya akan mengguyur kita laksana mata air yang segar dan jernih yang menyejukkan pikiran kita.

Durasi atau jangka waktu terjadinya proses ini bagi mereka yang akan mati adalah selama sekitar 20 menit sampai dengan 60 menit. Setiap orang durasinya berbeda. Tapi bagi mereka yang hanya mengalami mati suri durasinya bisa lebih panjang.

Inilah pengetahuan dharma yang sangat penting untuk diketahui dalam proses kematian, yaitu apapun yang terjadi tahap transenden pertama ini, sangat penting di tahap ini untuk tidak terseret oleh arus emosi dan perasaan seperti rasa bersalah, rasa sedih, rasa takut, rasa marah, rasa tidak rela, dsb-nya. Pikiran kita harus tetap tenang-seimbang dan memandang semua pengalaman tersebut dengan damai dan penuh belas kasih. Karena sekali lagi, kondisi pikiran kita pada setiap tahap-tahap kematian yang akan menjadi penentu ke alam mana Atma kita selanjutnya akan pergi.

Dan tentu saja bagi mereka yang dalam masa kehidupan kesadarannya tidak terasah, apalagi banyak mementingkan diri sendiri, banyak melakukan pelanggaran dharma, angkuh, sombong, serakah, ingin menang sendiri, pemarah, tidak jujur, banyak iri hati-nya, pikirannya dualistik, dsb-nya, upaya menjaga keseimbangan pikiran di tahap transenden pertama ini mungkin akan amat sangat berat dan sulit untuk dilakukan.

TERJADINYA KEMATIAN

Setelah berakhirnya tahap transenden pertama yang dijelaskan diatas, maka artinya kematian sudah benar-benar menjelang di depan mata.

Pada saat akan terjadinya kematian, energi prana dari pranamaya kosha [lapisan badan prana atau energi kehidupan], bergerak mengalir dari seluruh chakra [dalam tubuh manusia ada ribuan chakra], dari seluruh ujung-ujung badan, ujung-ujung tangan dan ujung-ujung kaki dan semuanya berkumpul di chakra jantung [chakra anahata]. Lalu dari jantung prana bergerak menuju ubun-ubun.

Tepat saat prana mencapai ubun-ubun, Atma berpindah “melompat” dari karana sarira ke badan halus [linga sarira]. Linga sarira ini akan melayang beberapa senti di atas sthula sarira.

Tapi pada saat itu, antara sthula sarira dan linga sarira masih terhubung melalui tali sutratman [tali energi berwarna keperakan] dari chakra mahkota [ubun-ubun] sthula sarira ke chakra mahkota linga sarira. Selama tali sutratman ini tidak putus, maka selama itu pula orang yang walaupun nafasnya sudah tidak ada, jantungnya sudah berhenti berdetak atau secara medis dinyatakan sudah mati, dia dapat hidup kembali.

Kadang disebut ada "keajaiban" dimana orang yang sudah mati bisa hidup kembali, atau dengan kata lain orang yang mengalami mati suri. Kata "keajaiban" digunakan semata karena hanya berlandaskan pengetahuan medis saja dan tidak mengetahui fenomena yang tidak kasat mata. Sebenarnya selama tali sutratman ini tidak putus, walaupun seseorang secara medis telah dinyatakan mati, selama itu pula seseorang masih dapat kembali ke badan fisiknya, walaupun dia telah melakukan berbagai perjalanan di alam kematian. Ini yang dialami orang yang mati suri dan hidup kembali. Mungkin orang itu akan bercerita tentang pengalaman bertemu kerabat atau kenalan yang sudah lebih dahulu mati, melihat cahaya terang, dsb-nya.

Pada detik terputusnya tali sutratman inilah seseorang benar-benar pasti akan mati dan tidak mungkin untuk dapat hidup kembali. Bersamaan dengan putusnya tali sutratman tadi, prana di ubun-ubun juga buyar, kembali kepada samudera besar energi prana alam semesta.

Dan sekali lagi penulis jelaskan bahwa setiap makhluk [hewan, manusia, dan termasuk janin dan bayi] yang mati pasti juga sama mengalami keseluruhan proses ini.

Bab 2

VIDEHA MUKTI : MOKSHA DI ALAM KEMATIAN

DUA TAHAP TRANSENDEN BERIKUTNYA YANG MERUPAKAN DUA KESEMPATAN UNTUK MENCAPAI MOKSHA



Setelah terjadinya kematian, maka seseorang akan mengalami beberapa tahap transenden, dimana disana tersedia pintu-pintu untuk mengalami moksha. Setiap makhluk [hewan, manusia dan termasuk janin dan bayi] yang mati pasti juga akan sama mengalami proses ini. Yang menentukan keberhasilannya hanya satu, yaitu tingkat kesadaran masing-masing.

Pada hewan atau manusia yang tingkat kesadarannya sangat rendah, hampir bisa dipastikan akan melewatkannya begitu saja. Artinya sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman ini.

TAHAP TRANSENDEN KEDUA : PINTU PERTAMA UNTUK MENGALAMI MOKSHA - MUNCULNYA CAHAYA TRI DATU

Pada saat terjadinya pengumpulan energi prana di chakra jantung [chakra anahata], sebagaimana dijelaskan sebelumnya diatas, inilah merupakan kesempatan atau pintu pertama bagi kita untuk mengalami moksha.

Artinya mari kita ulangi lagi kejadiannya pada saat terjadinya kematian, yaitu setelah berakhirnya tahap transenden pertama yang dijelaskan diatas. Ketika tahap transenden pertama berakhir, maka kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah dari karana sarira ke lapisan badan linga sarira [badan halus]. Dan disaat itu juga dimana mulai terjadinya pengumpulan energi prana di chakra jantung [chakra anahata], kita akan tersadar dari pengalaman transenden dan mendapati kesadaran berada di lapisan badan linga sarira.

Keadaan tersadar disini adalah bisa sangat macam-macam kejadiannya pada masing-masing orang. Ada yang setengah sadar, artinya suara-suara yang didengar tidak jelas dan penglihatannya sangat kabur, antara muncul-lenyap. Ada yang setengah sadar dengan suara yang didengar cukup jelas dan tapi penglihatannya sangat kabur. Dsb-nya. Tapi kebanyakan orang akan tersadar dengan suara-suara yang didengar dan penglihatan jelas.

Dalam proses terjadinya pengumpulan energi prana di chakra jantung [chakra anahata], kita mulai berpisah dengan badan fisik, sehingga kita tidak akan dapat merasakan sthula sarira [badan fisik] kita lagi. Kita masih punya waktu beberapa saat untuk melihat diri kita sendiri terbaring mati dan dikelilingi keluarga menangis. Ini merupakan kejadian tepat sebelum datangnya kesempatan pertama untuk mengalami moksha.

Di moment ini kita sama sekali jangan terlena atau terhanyut situasi kesedihan keluarga kita, atau kesedihan kita akan perpisahan yang akan terjadi, karena pada kesempatan pertama ini waktu kita sangat sedikit. Disaat kita melihat tubuh fisik kita sendiri terbaring tak berdaya dan tidak lagi dapat merasakan tubuh, cepat-cepatlah sadar bahwa kita sudah mati, karena kita tidak punya banyak waktu untuk kesempatan pertama ini. Jangan terseret arus perasaan kita yang mungkin shock, tegang atau sedih. Jangan menyesali kesalahan dalam hidup. Jangan memperdulikan keluarga menangis. Atau kalau cara meninggal kita dengan kecelakaan, jangan menyesali tubuh kita yang tergeletak bedarah-darah. Karena kita sudah tidak dapat berbuat apapun lagi. Cobalah untuk tidak terfokus kepada hal-hal tidak berguna apapun.

Satu-satunya fokus kita adalah konsentrasi. Cermatlah dan lihatlah dengan sebaik-baiknya. Dalam tubuh kita ada nadi, atau jejaring saluran-saluran energi

prana. Jumlahnya ada 72.000 nadi. Diantaranya terdapat 3 nadi yang terpenting yaitu Ida, Pingala dan Sushumna. Ida adalah saluran kiri, energi feminim yang dingin. Pingala adalah saluran kanan, saluran maskulin yang panas. Sushumna adalah saluran tengah. Ketiga saluran utama energi prana inilah yang akan bekerja dalam kesempatan moksha pertama ini.

Perhatikan dengan cermat dari chakra mahkota kita [di ubun-ubun] akan ada cahaya putih bergerak menuju chakra anahata atau chakra jantung kita [di ulu hati]. Pertanda kejadian ini sudah dimulai adalah dalam penglihatan kita akan melihat munculnya kabut cahaya tipis berwarna keputihan. Pertanda lainnya ketika ini terjadi pikiran kita akan menjadi jernih.

Kemudian dari chakra manipura kita [di pusar] akan ada cahaya merah juga bergerak menuju chakra anahata. Pertanda kejadian ini sudah dimulai adalah dalam penglihatan kita melihat munculnya kabut cahaya tipis berwarna kemerahan. Pertanda lainnya ketika ini terjadi pikiran kita diliputi oleh kebahagiaan.

Ketika cahaya putih dan cahaya merah ini berkumpul di chakra anahata dia akan berubah menjadi warna hitam. Inilah penyatuan cahaya Tri Datu yang mahasuci. Pertanda kejadian ini sudah dimulai adalah dalam penglihatan kita keadaan mulai berubah menjadi kegelapan total dan pikiran kita akan diliputi keheningan dan kenyamanan.

Disini kita harus konsentrasi penuh dan amat sangat cermat. Waktu kita sangat sedikit dan terbatas, sebelum kita kehilangan kesadaran masuk ke sushupti [tidur lelap tanpa mimpi]. Waktunya hanya beberapa detik saja, kita harus perhatian dan cepat.

Kalau kita mengenal pengetahuan dharma ini, berkonsentrasi dengan baik dan cermat terhadap warna hitam di chakra anahata, serta kesadaran kita selalu terserap dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih], kita akan dapat berhasil melompat masuk [menyatukan kesadaran] ke dalam warna hitam ini. Kalau kita berhasil maka Atma kita akan menyatu dengan energi prana yang berkumpul di chakra jantung, lalu bergerak menuju ubun-ubun [chakra mahkota]. Atma akan turut serta bersama prana keluar dari badan melalui ubun-ubun

[chakra mahkota]. Prana akan menyatu dengan samudera prana alam semesta dan Atma akan terbebas dari segala bentuk lapisan badan dan mengalami moksha.

Kita juga dapat memperoleh keberhasilan dalam proses ini jika di dalam masa kehidupan kita penuh dengan belas kasih dan kebaikan, disaat-saat kematian pikiran kita tenang-seimbang, kita mengenal pengetahuan dharma ini, serta disaat proses ini kita berkonsentrasi dengan baik dan cermat terhadap warna hitam di chakra anahata kemudian melompat masuk, maka pada proses ini sangat besar kemungkinan kita akan berhasil mencapai moksha.

Ketika Atma mengalami moksha, kemudian seluruh lapisan badan-badan halus akan terurai [meninggal]. Atma kembali kepada realitasnya yang sejati, kesadaran murni yang tidak terpikirkan, yang meliputi segala keberadaan maupun diluar keberadaan. Sedangkan badan fisik menyusul akan terurai beberapa hari kemudian [badan fisik lenyap]. Itu sebabnya di dalam Hindu kita sangat familiar dengan kisah orang yang mengalami moksha, dimana cirinya badan fisik-nya akan lenyap. Sesungguhnya bukan hanya badan fisik [sthula sarira] saja yang terurai, tapi seluruh lapisan badan [panca maya kosha] akan terurai [meninggal].

Orang kebanyakan yang mengalami proses kejadian ini banyak sekali yang melewatkannya begitu saja dan bahkan sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman ini. Karena berlangsung sangat cepat. Tapi anda yang memiliki pengetahuan dharma, hendaknya dapat memanfaatkan kesempatan ini dengan sebaik-baiknya.

TAHAP TRANSENDEN KETIGA : PINTU KEDUA UNTUK MENGALAMI MOKSHA - MUNCULNYA CAHAYA ATMA [PARAMAJYOTIR]

Jika kita gagal di kesempatan pertama untuk mencapai moksha tersebut, maka kita akan masuk ke kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] selama beberapa saat. Inilah pertanda bahwa kita sudah benar-benar berpisah dengan badan fisik dan kematian sudah terjadi.

Setelah berada dalam kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] selama beberapa saat, Atma akan mengalami pengalaman kemunculan cahaya Atma atau Paramajyotir. Ini disebabkan karena disaat kematian terjadi itu, terdapat titik

sesaat atau sejenak dimana Atma terbebas dari segala bentuk lapisan badan, sehingga kesadaran Atma akan kembali sempurna. Atma kembali utuh sempurna kepada hakikat sejatinya.

Cahaya Atma ini adalah realitas sejati semua makhluk sebagaimana yang dibahas di dalam banyak sekali kitab suci Hindu, seperti misalnya di dalam salah satu sloka di dalam Chandogya Upanishad : "Ada cahaya yang sinarnya melampaui dunia, melampaui segala keberadaan, melampaui segalanya, melampaui alam mahasuci tertinggi. Ini adalah cahaya kesadaran murni yang ada di dalam dirimu sendiri".

Moment ini adalah gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma. Kesadaran murni cahaya realitas diri kita yang sesungguhnya. Bila anda sering melatih meditasi Pranayama Dhyana [meditasi konsentrasi pada nafas] dan mengalami samadhi, maka pasti akan sudah amat kenal dengan pengalaman ini. Kedamaian tidak terhingga dan sulit dilukiskan dengan kata-kata yang dialami ketika titik samadhi tercapai. Ini adalah pengalaman yang sama.

Tapi dengan catatan bahwa cahaya Atma ini hendaknya dibedakan dengan lorong cahaya masuk menuju alam-alam suci dalam perjalanan nantinya [akan dibahas pada bagian berikutnya], disaat Atma melintasi alam antarabhava. Keduanya adalah cahaya yang berbeda.

Disinilah latihan meditasi yang kita lakukan semasa masih hidup akan amat sangat berguna. Karena kebanyakan manusia tidak siap menghadapinya dan tidak dapat mengenalinya karena semasa kehidupan kita tidak mengakrabkan diri dengan pengalaman samadhi.

Ini merupakan avidya [kebodohan, ketidaktahuan] yang menghalangi banyak makhluk mengalami moksha. Dalam siklus samsara pengalaman ini sesungguhnya sudah berjuta-juta kali kita alami, sudah berjuta-juta kali mengalami gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma. Tapi karena kegelapan avidya [kebodohan, ketidaktahuan], kita terus saja berkelana tanpa akhir di dalam siklus samsara.

Disinilah seluruh latihan sadhana yang kita lakukan semasa masih hidup akan amat sangat berguna. Melalui latihan sadhana maka secara bertahap kita

terus mengikis segala kegelapan pikiran dan terus menumbuhkan sifat belas kasih. Karena jika semasa hidup kita sudah dapat mengalami moksha, artinya kesadaran kita memiliki ketenangan-keseimbangan pikiran yang kokoh [upeksha], serta penuh belas kasih dan kebaikan [daydhvam dan datta], maka sangat besar kemungkinan bahwa di gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma akan terjadi. Atma akan segera menyatu dengan cahaya Atma ini dan mengalami moksha, penyatuan sempurna dengan yang tidak terpikirkan.

Artinya bagi seorang jivan-mukta, orang yang semasa hidup ke-aku-annya sudah lenyap [nirahamkarah], sangat memungkinkan dia akan segera mengalami penyatuan dan mengalami moksha. Keberadaannya langsung menyatu sempurna dengan segala keberadaan, menyatu sempurna dengan yang cahaya mahasuci yang tidak terpikirkan. Laksana segelas air yang dituangkan ke dalam samudera, langsung menyatu sempurna.

Sebaliknya kalau semasa kehidupan kita tidak melakukan latihan sadhana, apalagi cenderung mementingkan diri sendiri dan banyak melakukan pelanggaran dharma, maka di moment ini yang muncul adalah avidya [kebodohan, ketidaktahuan], sehingga kita akan gagal menyatu dengan cahaya Atma ini dan gagal mengalami moksha.

Kalau kita mengenal pengetahuan dharma ini, serta kesadaran kita dapat terserap ke dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih], kita akan berhasil menyatukan kesadaran Atma dengan cahaya Atma ini.

Jangka waktu kemunculan cahaya Atma ini sangat bervariasi. Bagi seorang sadhaka yang pikirannya bersih dan sangat terlatih dalam meditasi tapi dalam hidupnya belum mengalami moksha, cahaya Atma ini bisa berlangsung selama ia mampu terserap ke dalam samadhi, berdiam diri dengan jernih, tenang, damai dan tidak terganggu. Ini akan terus berlangsung dalam jangka waktu tertentu [paling lama sampai 3 hari] sampai dia dapat menyatu dengan cahaya Atma ini dan mengalami moksha.

Inilah sebabnya mengapa di dalam teks-teks dharma kuno, ataupun di dalam ajaran dharma lisan, sering dipesankan bahwa jika seorang sadhaka dijemput oleh kematian maka badan fisiknya [mayatnya] agar dibiarkan tenang

tidak diganggu-ganggu selama 3 hari. Tujuannya agar Atma dapat bermeditasi dengan tenang di samping badan fisiknya selama 3 hari, sehingga Atma sang sadhaka dapat mencapai moksha.

Ketika Atma mengalami moksha, kemudian seluruh lapisan badan-badan halus akan terurai [meninggal]. Atma akan terbebaskan secara alami, kembali kepada realitas sejatinya yang absolut dan tidak terpikirkan. Sedangkan badan fisik menyusul akan terurai selama beberapa hari kemudian [badan fisik lenyap].

Bagi sebagian orang yang merupakan sadhaka yang pikirannya bersih dan dan terlatih tapi belum matang, cahaya Atma ini bisa berlangsung selama 10 – 30 menit. Sedangkan bagi orang kebanyakan atau orang biasa, yang pikirannya belum bersih, cahaya Atma ini bisa berlangsung hanya selama 1 – 2 detik saja. Setelah itu segalanya akan gelap dan dia kembali akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi].

Apa yang dibicarakan oleh penulis ini pasti akan sangat dipahami bagi sadhaka yang terlatih mengalami samadhi dalam meditasi.

Yang menyebabkan adanya perbedaan durasi ini adalah karena tingkat kesadaran setiap orang berbeda-beda. Ketika terjadi tahap gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma, munculnya cahaya Atma atau parama-jyotir ini, respon orang kebanyakan akan merasa kaget, terkejut dan takut. Ini semata-mata karena manusia masih saja akan bergelut dengan emosinya, kebiasaan hidupnya, rasa takutnya, dsb-nya. Meskipun segala emosi-emosi negatif akan lenyap saat cahaya Atma ini muncul, akan tetapi dibaliknya masih tersimpan segala kegelapan pikiran yang belum terkikis. Masih ada kecenderungan pikiran, perasaan dan respon kebiasaan kita semasa kehidupan. Sehingga bukannya membuka diri dengan sepenuhnya, menyerahkan diri dengan kerelaan yang penuh, segera melompat masuk, lebur menyatu dengan cahaya Atma ini dan mengalami moksha, tapi respon atau reaksi manusia kebanyakan di moment ini secara naluriah adalah terkejut dan tidak paham apa yang terjadi, sehingga mundur dan berpegangan erat dengan segala kecenderungan dari masa kehidupan. Sehingga akibatnya cahaya Atma ini bisa berlangsung hanya selama 1 – 2 detik saja dan moksha tidak terjadi.

Orang kebanyakan yang mengalami kejadian gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma ini banyak sekali yang melewatkannya begitu saja dan bahkan ada yang sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman ini. Karena durasinya berbeda-beda dan bisa berlangsung sangat cepat. Tapi anda yang memiliki pengetahuan dharma, hendaknya memanfaatkan kesempatan ini dengan sebaik-baiknya.

Bagi mereka yang semasa hidup cenderung lebih banyak karma buruk-nya, mementingkan diri sendiri, apalagi berisi sering iri hati, marah-marah, benci, penuh keterikatan, dsb-nya. Sehingga di moment kematian samskara atau kecenderungan pikirannya masih banyak nodanya, parama-jyotir atau cahaya Atma ini sangat mungkin muncul sekelebatan saja, amat sangat sebentar. Setelah itu segalanya akan gelap dan dia akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi].

Sebaliknya bagi mereka yang semasa hidup banyak karma baik-nya, tidak mementingkan diri sendiri, sabar, memaafkan tidak dendam, penuh kerelaan, dsb-nya. Sehingga di moment kematian samskara atau kecenderungan pikirannya cenderung sedikit nodanya, parama-jyotir atau cahaya Atma ini sangat mungkin muncul dalam jangka waktu lebih panjang, memberikan Atma kesempatan lebih baik untuk mengalami moksha.

Sekali lagi perlu dijelaskan bahwa setiap makhluk [hewan, manusia dan termasuk janin dan bayi] yang mati pasti juga akan sama mengalami proses ini. Yang menentukan keberhasilannya hanya satu, yaitu tingkat kesadaran masing-masing.

Pada hewan atau manusia yang tingkat kesadarannya sangat rendah, hampir bisa dipastikan akan melewatkannya begitu saja. Artinya bisa sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman ini.

Itu sebabnya para Satguru suci yang wikan sering berpesan, “Jika semasa kehidupan anda tidak memiliki cahaya di dalam hati [hati yang penuh belas kasih dan kebaikan], anda tidak akan dapat menemukannya setelah mati”.

Bab 3

LORONG CAHAYA MENUJU ALAM-ALAM SUCI

PERJALANAN PERTAMA ATMA MELINTASI ALAM ANTARABHAVA MELALUI JALUR LORONG CAHAYA



Setelah berakhirnya tahap transenden ketiga [gerakan penyatuan kesadaran dengan cahaya Atma, yaitu kemunculan cahaya Atma atau Paramajyotir], bagi Atma yang gagal mengalami moksha dia akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] untuk jangka waktu tertentu. Setelah terbangun dia akan mendapati dirinya melakukan perjalanan melintasi alam antarabhava.

Alam Antarabhava merupakan ruang kosong yang merupakan ruang antara atau alam perbatasan, diantara dimensi alam Marcapada [alam dunia fisik dimana kita manusia menjalani kehidupan] dengan dimensi-dimensi alam lainnya. Dalam beberapa buku-buku suci Hindu, Antarabhava juga disebut dengan Antariksha.

Alam antarabhava ini hampir seluruhnya adalah ruang kosong yang sangat gelap. Tapi ada bagian dari alam antarabhava ini berupa jalur lorong cahaya dengan aneka warna yang merupakan jalan menuju alam-alam suci. Pada perjalanan pertama Atma melintasi alam antarabhava, yaitu setelah berakhirnya tahap transenden ketiga, Atma akan melintasi jalur lorong cahaya ini.

Kembali lagi bahwa ketika tahap transenden ketiga itu terjadi, disana kesadaran Atma sepenuhnya kembali sempurna, bebas dari segala bentuk lapisan badan. Tapi kalau Atma gagal mencapai moksha, maka setelah kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi], Atma akan melakukan perjalanan melintasi alam antarabhava melalui jalur lorong cahaya, yang merupakan jalan menuju alam-alam suci. Disana kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah-pindah ke lapisan-lapisan badan lainnya sambil melakukan perjalanan melintasi alam antarabhava.

Ini terjadi sebagai akibat dari dua kali kegagalan berturut-turut Atma dalam dua kesempatan mengalami moksha. Nantinya sepanjang perjalanan melintasi alam antarabhava tersebut, terdapat kesempatan demi kesempatan untuk masuk alam suci dan kalau gagal kesadaran Atma akan terus jatuh atau terus menurun.

Berikut adalah perpindahan Atma kembali ke lapisan-lapisan badan serta rangkaian perjalanan dan kesempatan masuk alam-alam suci :

1. Melintasi lorong cahaya alam antarabhava dengan anandamaya kosha

Ketika tahap transenden ketiga terjadi, disana kesadaran Atma kembali sepenuhnya sempurna, bebas dari segala bentuk lapisan badan. Tapi kalau Atma gagal mencapai moksha, maka Atma akan masuk kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] selama beberapa waktu.

Setelah itu kesadaran Atma akan mengalami kejatuhan atau menurun dari kesempurnaan, yaitu kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah ke lapisan badan anandamaya kosha dan melakukan perjalanan melintasi alam antarabhava melewati jalur lorong cahaya menuju alam-alam suci. Badan anandamaya kosha ini sendiri adalah badan berwujud cahaya.

Atma tiba-tiba akan mendapatkan dirinya ada di dalam bentangan dunia cahaya yang terang, jernih, transparan dan berwarna-warni, yang seolah tidak terbatas. Berkemilau, indah mempesona dan terus bergerak seirama aliran energinya. Ini adalah pencerapan [penglihatan, pendengaran, pengalaman]

dimensional Atma terhadap lorong cahaya alam antarabhava dengan lapisan badan anandamaya kosha.

Kunci keberhasilan pelintasan disini adalah kesadaran kita harus dapat terserap ke dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih]. Kita harus dapat mempertahankan kondisi kesadaran ini.

Kalau dapat berhasil mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, Atma akan dibawa masuk menuju alam-alam suci tingkat paling tinggi atau Satya Loka. Dimensi alam suci tingkat ke-lima atau tertinggi dimana siklus samsara sudah berakhir. Dan ketika ini terjadi lapisan badan linga sarira, sukshma sarira, karana sarira dan vijnanamaya kosha akan sepenuhnya terurai [meninggal].

Kalau Atma gagal mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, atau dengan kata lain merasa terusik dan tidak tenang, serta tetap berpegangan erat dengan segala kecenderungan dari masa kehidupan. Maka pemandangan ini bisa berlangsung hanya selama 1 – 2 detik atau beberapa detik saja. Dia akan melewatkannya begitu saja dan bahkan sangat mungkin tidak sadar dengan adanya pengalaman ini. Tapi disini Atma masih terus tetap melakukan perjalanan melintasi lorong cahaya alam antarabhava.

2. Melintasi lorong cahaya alam antarabhava dengan vijnanamaya kosha

Ketika perjalanan melintasi lorong cahaya alam antarabhava gagal dilakukan dengan menggunakan lapisan badan anandamaya kosha, maka kesadaran Atma akan semakin jatuh atau semakin menurun. Yaitu kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” dari lapisan badan anandamaya kosha berpindah ke lapisan badan vijnanamaya kosha dan terus melanjutkan perjalanan melintasi alam antarabhava melewati jalur lorong cahaya menuju alam-alam suci. Badan vijnanamaya kosha ini sendiri adalah juga badan berwujud cahaya.

Karena lapisan badan yang digunakan sebagai wahana berubah, maka pencerapan [penglihatan, pendengaran, pengalaman] dimensional Atma juga akan berubah. Bentangan cahaya warna-warni indah yang tadi terlihat tersebut,

kemudian akan berubah wujud menjadi bola-bola cahaya putih terang dalam berbagai ukuran yang jumlahnya sangat banyak. Pada saat itu juga terdengar riuh dentuman suara-suara sangat keras seperti suara ribuan petir menggelegar.

Artinya yang kemudian terlihat hanyalah bola-bola cahaya yang jumlahnya sangat banyak tidak terhingga, yang cemerlang menyilaukan, memukau dan sinarnya menembus segala sesuatu. Serta suara-suaragelegar yang dahsyat. Ini adalah suasana amat dahsyat yang memenuhi seluruh penglihatan dan pendengaran kita sedemikian kuatnya, sampai mungkin membuat kita merasa terancam, takut dan panik.

Bola-bola cahaya dan suara gelegar ini muncul dari dinamika cahaya dan aliran gelombang energi alam antarabhava ini. Semuanya ini sesungguhnya sama sekali tidak akan dapat menyakiti kita. Sebaliknya cahaya dan energi inilah yang sedang membantu Atma mengurai dan membersihkan energi kegelapan dan keterikatan dalam badan-badan halus kita. Sehingga sama sekali tidak ada alasan untuk takut.

Kunci keberhasilan-nya disini adalah kesadaran kita harus dapat terserap ke dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih]. Kita harus dapat mempertahankan kondisi kesadaran ini.

Kalau kita dapat mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, Atma akan dibawa masuk menuju alam-alam suci Tapa Loka. Dimensi alam suci tingkat ke-empat dimana siklus samsara sudah berakhir. Dan ketika ini terjadi lapisan badan linga sarira, sukshma sarira dan karana sarira akan sepenuhnya terurai [meninggal].

Umumnya Atma yang tidak terlatih dan tidak memiliki pengetahuan akan merasa terkejut dan bahkan takut di tahap ini. Karena suasana dahsyat ini memenuhi seluruh pencerapan. Kalau disini Atma gagal mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, maka pemandangan ini bisa berlangsung hanya selama 1 – 2 detik atau beberapa detik saja. Dia akan melewatkannya begitu saja dan bahkan sangat mungkin tidak sadar dengan adanya pengalaman ini. Tapi disini Atma masih tetap terus melakukan perjalanan melintasi lorong cahaya alam antarabhava.

3. Melintasi lorong cahaya alam antarabhava dengan karana sarira

Ketika perjalanan melintasi lorong cahaya alam antarabhava gagal dilakukan dengan menggunakan lapisan badan vijnanamaya kosha, maka kesadaran Atma akan semakin jatuh atau semakin menurun. Yaitu kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” dari lapisan badan vijnanamaya kosha berpindah ke lapisan badan karana sarira dan terus melanjutkan perjalanan melintasi alam antarabhava melewati jalur lorong cahaya menuju alam-alam suci. Badan karana sarira ini sendiri adalah badan berwujud cahaya.

Tiba-tiba Atma akan melihat lautan bola-bola cahaya berbagai ukuran yang jumlahnya sangat banyak tadi itu, akan menyatu dan larut membentuk wujud jutaan Dewa-Dewi. Pandangan Atma akan dipenuhi oleh jutaan Dewa-Dewi dalam berbagai ukuran. Masih akan tetap terdengar riuh suara-suara keras menggelegar laksana ribuan petir sebelumnya itu, sebagai ciri-ciri bahwa Atma masih melakukan perjalanan melesat melintasi alam antarabhava.

Ini adalah sebuah situasi yang baik, karena sebabnya pertama ini adalah keadaan dimana para Dewa-Dewi turun dan memberikan kita kesempatan pertolongan memasuki alam-alam suci. Sebabnya kedua karena salah satu aspek dari karana sarira adalah lapisan badan ini merupakan "gudang" tempat penyimpanan rekaman atau ingatan seluruh kehidupan-kehidupan kita dan karma-karma kita. Di moment ini kita akan menemukan bahwa diri kita memiliki ingatan yang tidak terhalangi. Kita akan mampu mengingat seluruh rangkaian kehidupan masa lalu dan mengingat apapun seluruh ajaran yang pernah dipelajari.

Kunci keberhasilan lintasan disini adalah kesadaran kita harus dapat terserap ke dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih].

Kita harus dapat terus mempertahankan kondisi kesadaran ini. Kalau berhasil terus-menerus mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, Atma akan dibawa masuk menuju alam-alam suci Jana Loka. Dimensi alam suci tingkat ke-tiga dimana siklus samsara sudah berakhir. Dan

ketika ini terjadi lapisan badan linga sarira dan sukshma sarira akan sepenuhnya terurai [meninggal].

Kalau kita tidak mampu terserap ke dalam kesadaran Atma, ada cara lainnya. Segeralah menengadah keatas [jangan memandang lurus atau ke bawah] sambil melakukan dhyanawidhi [memvisualisasikan atau membayangkan] kehadiran satu Ista Dewata pelindung dan pengayom pribadi kita, atau yang paling sering kita puja semasa kehidupan. Lakukan dengan tenang, fokus dan konsentrasi kuat. Jangan memikirkan apapun, yang ada dalam pikiran kita hanya sepenuhnya memikirkan beliau sang Ista Dewata.

Kalau ini berhasil maka jutaan Dewa-Dewi dalam berbagai ukuran tadi akan bergabung [menyatu] dan berubah menjadi satu saja Ista Dewata yang kita visualkan tadi. Beliau akan hadir di hadapan kita. Kemudian dari chakra anahata [jantung] kita dan beliau sang Ista Dewata akan muncul sinar halus yang menghubungkan chakra anahata kita dengan chakra anahata beliau. Kemudian beliau sang Ista Dewata akan masuk dan terserap ke dalam diri kita. Kalau ini berhasil maka Atma akan dibawa masuk menuju alam-alam suci Jana Loka.

Moment ini adalah bisa dikatakan kesempatan paling mudah yang akan memberi kesempatan atau jalan bagi kita untuk memasuki alam-alam suci. Karena karunia kebaikan para Ista Dewata maka durasi atau jangka waktu pengalaman ini bisa berlangsung dalam jangka waktu lama. Bisa beberapa menit, bisa belasan menit, bisa puluhan menit, bisa berjam-jam dan bahkan bisa berhari-hari. Tapi semuanya tetaplah tergantung pada diri kita sendiri.

Tergantung dari tiga hal yaitu kejernihan visual kita, akumulasi karma baik kita sendiri dan pengenalan kita akan Dewa-Dewi dari alam suci. Ada milyaran jumlahnya Dewa-Dewi dari alam suci dan dalam moment ini kita dapat memuja yang mana saja bisa. Tapi orang yang kurang mengenal sosok Dewa-Dewi dalam kehidupannya sehari-hari biasanya akan kaget, merasa takut, merasa bingung, dsb-nya. Lalu melewatkan kesempatan ini begitu saja.

4. Melintasi lorong cahaya alam antarabhava dengan sukshma Sarira

Bila dalam jangka waktu yang dimiliki tadi kita mengalami kegagalan, maka berarti perjalanan Atma melintasi lorong cahaya alam antarabhava dengan

lapisan badan karena sarira telah gagal dilakukan. Maka kesadaran Atma akan semakin jatuh atau semakin menurun. Yaitu kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” dari lapisan badan karena sarira berpindah ke lapisan badan sukshma sarira dan terus melanjutkan perjalanan melintasi alam antarabhava melewati jalur lorong cahaya menuju alam-alam suci. Badan sukshma sarira ini sendiri juga adalah badan berwujud cahaya.

Jutaan Dewa-Dewi yang tadinya memenuhi seluruh pandangan, kini akan digantikan rangkaian cahaya dan aliran gelombang energi yang didominasi warna ungu kemerahan. Kadang terlihat laksana corat-coret kasar ungu dan merah, kadang terlihat jalinan energi berbentuk benang-benang berwarna ungu kemerahan, kadang terlihat titik-titik partikel halus energi sattvam-rajas-tamas dengan warna yang berbeda-beda. Juga dipenuhi oleh beragam suara. Terdengar suara-suara dahsyat yang menggelegar, misalnya terdengar suara laksana petir atau terdengar suara laksana gelegar air bah.

Lapisan badan sukshma sarira adalah badan cahaya yang paling kasar, sehingga perjalanan melintasi alam antarabhava ini akan menjadi bergoyang-goyang. Dalam perjalanan ini Atma akan mengalami diguncang-guncang dan bahkan pontang-panting di lapisan alam ini. Sebabnya karena energi sukshma sarira merasakan adanya tekanan energi yang demikian tinggi di alam ini, disertai dengan ketidaktahuan bagaimana cara melintasi alam ini. Karena adanya tekanan tinggi Atma menjadi terus bergerak, tapi dia tidak tahu harus ke arah mana.

Dalam buku-buku suci Hindu ada kisah Atma-Atma yang baru meninggal yang harus melewati sungai Vaitarna sebelum memasuki alam-alam selanjutnya. Juga di dalam lontar-lontar Hindu di Bali disebutkan bahwa Atma-Atma yang baru meninggal yang harus melewati titi ugal-agil. Ingat konteks simbolik titi ugal-agil atau jembatan yang bergoyang-goyang sebagaimana yang disebutkan di dalam lontar-lontar Hindu Bali. Yang dimaksud secara simbolik tidak lain adalah Atma melintasi alam Antarabhava ini dengan menggunakan lapisan badan sukshma sarira.

Apapun yang dialami di alam Antarabhava ini seseorang harus ingat satu hal bahwa disini dia tidak lagi punya tubuh fisik. Disini badan adalah badan halus berwujud cahaya dan seperti ruang kosong yang tidak bisa terluka atau tersentuh. Tapi karena umumnya kebanyakan orang masih ada dalam avidya [kebodohan,

ketidaktahuan] dia tidak akan tahu. Pengalaman ini bisa terasa sangat dahsyat dan mengerikan karena gelegar suara keras, guncangan, serta rangkaian cahaya dan aliran gelombang energi. Dia bisa merasa kesakitan, bisa menangis, bisa ketakutan dan bisa sangat menderita. Padahal itu hanyalah ilusi pikiran saja, karena kita tidak lagi memiliki badan fisik sehingga tidak akan dapat tersakiti. Disini Atma menggunakan badan halus berwujud cahaya yang seperti ruang kosong dan ruang kosong tidak bisa terluka atau tersentuh. Cobalah untuk tidak panik atau takut. Tetaplah tenang karena tidak ada satupun hal menyakitkan yang dapat terjadi. Semua hal menyakitkan hanyalah ilusi pikiran kita saja.

Satu hal yang terlihat menonjol dari rangkaian cahaya dan aliran gelombang energi yang didominasi warna ungu kemerahan ini, adalah adanya hamparan cahaya yang berlapis-lapis. Masing-masing lapisan cahaya ini memiliki warna masing-masing yang berbeda satu sama lain. Atau tepatnya seperti pelangi.

Setiap cahaya warna merupakan pintu gerbang menuju ke suatu alam atau suatu bentuk kelahiran kembali. Lapisan-lapisan cahaya warna ini adalah yang akan menjadi penentu kemana Atma akan pergi selanjutnya. Biasanya Atma akan tertarik kuat menuju salah satu warna yang paling dilekatinya.

Bagaimana kemungkinan kejadian perjalanan Atma melintasi antarabhava di tahap ini sangat ditentukan oleh samskara [kecenderungan pikiran]-nya sendiri. Ada kecenderungan bahwa Atma tidak akan memiliki sepenuhnya daya untuk menentukan perjalanannya, sebagian besar dia hanya akan terseret oleh arus samskara-nya sendiri.

Misalnya bila semasa kehidupan kita sangat kuat keduniawian-nya dan tidak melaksanakan sadhana, secara naluri kita tidak akan tertarik menuju cahaya terang benderang alam-alam suci. Sebaliknya kita malah tertarik menuju cahaya redup alam marcapada, karena kita sangat lekat dengan keduniawian. Cahayanya terasa sangat enak dan nyaman sebagai akibat tarikan dari sifat dan kecenderungan kebiasaan kita selama masa kehidupan manusia. Ini yang dapat menjerat Atma terlahir kembali ke alam marcapada.

Setiap makhluk [hewan, manusia dan termasuk janin dan bayi] yang mati pasti mengalami proses ini. Akan tetapi tetap ada perbedaan bagi seekor hewan, dimana dia pasti akan tertarik menuju cahaya yang langsung membawanya

menuju kelahiran kembali sebagai hewan. Kalaupun dia akan naik tingkat lahir sebagai manusia, maka dia akan tertarik menuju cahaya biru redup yang langsung membawanya menuju kelahiran sebagai manusia. Dia tidak akan kembali ke alam marcapada sebagai hantu gentayangan.

Mengapa ada kesamaan seperti ini, disebabkan karena pada intinya semua makhluk di dalam dirinya yang terdalam, yang sejati, adalah Atma yang mahasuci tidak terpikirkan.

Kita lanjutkan lagi. Bahwa di tahap ini semua Atma manusia yang meninggal akan mengalami cahaya biru redup alam marcapada akan menghujam masuk ke dalam dadanya. Ini sebagai pertanda tarikan dari sifat dan kecenderungan kebiasaan kita selama masa kehidupan manusia.

Kunci keberhasilan-nya disini adalah kita cepat menengadah keatas dan fokuslah hanya kepada lapisan cahaya terang-benderang berwarna keemasan. Lakukan dengan tenang, fokus dan konsentrasi kuat. Fokuskan pandangan dan arahkan diri kita kesana. Karena cahaya terang-benderang berwarna keemasan ini adalah pintu gerbang menuju alam-alam suci.

Kalau semasa kehidupan kita kuat keduniawian-nya biasanya cahaya ini tidak membuat kita merasa tertarik, atau kita merasa tidak enak dan tidak nyaman. Tapi apapun yang kita rasakan berusaha abaikan. Tetaplah tenang, konsentrasi kuat, fokuskan pandangan dan arahkan diri kita ke cahaya terang-benderang keemasan ini. Kalau berhasil Atma akan masuk menuju alam-alam suci Mahar Loka. Dimensi alam suci tingkat ke-dua dimana siklus samsara sudah berakhir. Dan ketika ini terjadi lapisan badan linga sarira akan sepenuhnya terurai [meninggal].

Ini teorinya mudah tapi prakteknya sangat sulit, terutama kalau semasa kehidupan kita orangnya sangat duniawi, bersikap mementingkan diri sendiri, gejolak emosi tidak stabil, banyak melakukan tipu daya, sering melakukan pelanggaran dharma dan apalagi sering melakukan kejahatan.

Samskara [kekuatan kecenderungan pikiran] sesungguhnya merupakan kunci dari apapun yang akan kita alami di dalam kematian. Atma pasti akan terpapar dengan apapun kebiasaan dan kecenderungan yang telah dia biarkan

tumbuh, berkembang dan mendominasi di dalam masa kehidupannya. Kalau dia demikian melekat dengan keduniawian atau penuh kegelapan pikiran maka bisa dipastikan dia akan tertarik kuat tanpa daya ke dalam cahaya biru redup, sehingga Atma akan kembali ke alam marcapada.

Dia akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] untuk jangka waktu tertentu. Setelah terbangun dia akan mendapati dirinya kembali berada di alam marcapada dengan badan linga sarira sebagai hantu gentayangan.

PENTINGNYA MEMBINA DIRI SELAMA DALAM MASA KEHIDUPAN

Adanya berbagai kemungkinan perjalanan Atma inilah sebabnya kenapa di dalam ajaran Hindu Dharma, maupun di dalam ajaran-ajaran agama lainnya, kita ditekankan semasih hidup sebagai manusia untuk terus membina diri meningkatkan kesadaran, memurnikan pikiran, menumbuhkan sifat belas kasih tanpa syarat, serta banyak-banyak melakukan kebaikan dan kebaikan. Karena itu semuanya yang akan menentukan perjalanan kita di alam kematian.

Bagi mereka yang pikirannya pikirannya halus-bersih, karena semasa hidupnya selalu melaksanakan dharma, penuh belas kasih dan kebaikan, karma buruknya sangat sedikit dan pikirannya damai tenang-seimbang, maka ketika meninggal sangat mungkin perjalanannya ketika melintasi lorong cahaya alam antarabhava akan mengalami keberhasilan mencapai alam-alam suci yang telah lepas dari siklus samsara.

Sebaliknya bagi mereka yang semasa hidup pikirannya penuh kekotoran, karma buruknya banyak atau terikat sangat erat dengan keduniawian, apalagi banyak menyakiti, maka ketika meninggal sangat mungkin perjalanannya ketika melintasi lorong cahaya alam antarabhava akan mengalami kegagalan. Sehingga dia akan mendapati dirinya kembali berada di alam marcapada dengan badan linga sarira sebagai hantu gentayangan.

Disini ayusya karma masing-masing orang yang akan menentukan. Ayusya karma adalah akumulasi karma seseorang yang akan menjadi penentu ke alam mana Atma seseorang akan terbawa pergi setelah dijemput kematian.

Bagian Ketiga :
APA YANG AKAN DIALAMI JIKA
ATMA GAGAL MENEMPUH
PERJALANAN YANG TERANG
SECARA LANGSUNG, SERTA APA
YANG HARUS DILAKUKAN AGAR
ATMA DAPAT MEMASUKI ALAM
SUCI DAN TERHINDARKAN DARI
MEMASUKI ALAM GELAP ATAU
MENGALAMI KELAHIRAN KEMBALI
YANG BURUK

Bab 1

TERHAMBATNYA PERJALANAN ATMA

ATMA GENTAYANGAN DI ALAM MARCAPADA SEBAGAI “HANTU”



Bahasan ini adalah tentang kelanjutan perjalanan dari Atma yang gagal dalam dua kesempatan untuk mencapai moksha dan empat kesempatan untuk memasuki alam-alam suci saat melintasi lorong cahaya alam antarabahaya. Dimana kemudian sang Atma akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] untuk jangka waktu tertentu dan ketika terbangun dia akan mendapati dirinya kembali berada di alam Marcapada, menggunakan lapisan badan linga sarira [badan halus] menjadi hantu gentayangan.

Perlu dijelaskan kembali bahwa dua kesempatan untuk mencapai moksha dan empat kesempatan untuk memasuki alam-alam suci melewati lorong cahaya alam antarabahaya tersebut durasinya berbeda-beda untuk setiap orang dan bisa berlangsung sangat cepat. Kebanyakan orang yang semasa hidupnya yang tidak melaksanakan dharma dan tidak melaksanakan sadhana, cenderung akan melewatkannya begitu saja. Dia akan merasa mengalami semua pengalaman tersebut bagaikan sebentar atau sekilas saja. Dan bahkan ada orang-orang yang sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman ini. Dia akan mendapati dirinya sudah menggunakan lapisan badan linga sarira [badan halus] menjadi hantu gentayangan, tanpa begitu menyadari akan adanya perjalanan berharga tersebut.

Badan linga sarira ini bagi Atma yang meninggal wujudnya sangat nyata, bahkan terlihat padat, karena unsur pembentuknya adalah sama dengan badan fisik, yaitu sari-sari makanan. Wujudnya akan sama dengan wujud fisik di detik-detik terakhir ketika orang tersebut meninggal. Misalnya kalau dia sudah tua, maka linga sarira ini juga sama demikian. Kalau dia meninggal dengan cara kecelakaan yang merusak badan dan berdarah-darah, maka linga sarira inipun juga sama demikian. Tapi orang yang masih hidup tidak akan dapat melihatnya [kecuali orang yang mata ketiga-nya sudah terbuka], karena dimensinya di lapisan yang halus dari alam marcapada.

Pengalaman menjadi hantu gentayangan sangat mirip dengan sebuah mimpi, karena kita tidak dapat sepenuhnya melakukan kontrol akan bagaimana perjalanan kita sendiri. Bisa dikatakan ini adalah bagaikan sebuah pengalaman mimpi, tapi sebuah mimpi yang sangat nyata.

Saat kita mati, kita sepenuhnya meninggalkan badan fisik. Tidak adanya lagi badan fisik sebagai penghalang atau pembatas, maka berarti kekuatan pikiran kitalah yang sepenuhnya bekerja. Sehingga alam kematian terasa sangat identik dengan alam mimpi, yaitu kita tidak dapat sepenuhnya melakukan kontrol akan jalannya mimpi tersebut. Ini adalah laksana sebuah pengalaman mimpi yang nyata.

Tidak seperti dalam masa kehidupan manusia, dalam alam mrtya loka ini ada kesulitan yang amat sangat di dalam menyatukan pikiran [fokus atau konsentrasi]. Tanpa tubuh fisik yang menjadi penghalang, maka pikiran akan demikian bebasnya. Pikiran sangat rentan akan perubahan dan Atma akan terombang-ambing kesana kemari oleh arus karma dan samskara seperti layangan putus dihembus angin. Terutama jika kita tidak bersadhana, melaksanakan dharma dan berlatih sebelumnya dalam masa kehidupan. Coba ingat ketika anda mengalami mimpi buruk, betapa sulitnya menyatukan pikiran. Betapa tidak berdaya dan lemahnya kita di dalam mimpi tersebut. Dan di alam mrtya loka ini lebih sulit lagi untuk menyatukan pikiran.

Samskara [kekuatan kecenderungan pikiran] dan karma merupakan faktor kunci yang sangat menentukan dari apa yang akan kita alami di dalam kematian. Atma pasti akan terpapar dengan apapun kebiasaan dan kecenderungan yang

telah dia biarkan tumbuh, berkembang dan mendominasi di dalam masa kehidupannya.

Sedikit saja gangguan emosi dan perasaan bisa memberi dampak besar pada diri kita dan dengan konsekuensi yang berbahaya. Ini disebabkan karena tidak adanya lagi badan fisik sebagai penghalang, maka apapun perasaan dan gejala emosi yang kita rasakan di moment ini akan menjadi berkali-kali lipat.

Misalnya sebuah contoh bila semasa kehidupan kita orangnya pemarah [mudah marah] maka itu akan menjadi potensi yang sangat berbahaya disini. Jika perasaan dan gejala emosi kita tidak stabil, maka pengalaman ini bisa menjadi pengalaman yang sangat menyiksa. Kalau kita merasa marah, maka rasa marah ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita merasa sedih, maka rasa sedih ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita merasa takut, maka rasa takut ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita merasa malu, maka rasa malu ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita.

Kalau kita punya nafsu seks yang tidak terkontrol, maka hasrat itu akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita demikian sayang dengan harta atau barang-barang milik kita, maka kerinduan harta atau barang-barang tersebut itu akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Seperti pecandu narkoba yang mengalami sakau.

Karena sepenuhnya digerakkan oleh kekuatan pikiran, maka sebagaimana pikiran yang liar, Atma akan tidak dapat diam dan tidak henti-hentinya bergerak. Semakin liar pikiran seseorang semasa hidupnya, maka semakin liarlah perjalanan Atma di alam ini. Jika kita tidak memeriksa kebiasaan dan kecenderungan dalam kehidupan kita sekarang juga, maka dalam perjalanan Atma di mrtya loka [dimensi halus alam marcapada] ini kita akan menjadi korbannya tanpa daya.

Atma tidak akan memiliki sepenuhnya daya untuk menentukan arah perjalanannya sendiri. Sebagian besar pengalaman dia hanya akan terseret oleh arus karma dan samskara-nya sendiri. Atma akan pergi kemanapun yang dia pikirkan, tidak terhalangi oleh ruang dan jarak. Atma juga cenderung akan menjalani ulang semua kehidupan lampainya. Melintasi kembali semua kenangan yang telah lama hilang dan mengunjungi kembali berbagai tempat.

Atma juga dapat melihat Atma-Atma lain yang juga bergentayangan sebagai hantu. Dia dapat berdialog sesaat dengan mereka. Tapi karena ketika pikiran bergerak kembali, maka mungkin dia seketika akan berada di tempat dan keadaan lain.

Jika kebiasaan dan kecenderungan seseorang dalam masa kehidupannya adalah sabar, baik hati, banyak menolong, banyak membahagiakan, hidup sejalan dengan dharma, rajin bersadhana dan di detik-detik menjelang kematian menyambutnya dengan damai, maka pengalaman Atma di alam halus marcapada [mrtya loka] ini cenderung akan tenang, yang berbaur dengan kegembiraan dan kebahagiaan. Sebaliknya jika kebiasaan dan kecenderungan seseorang dalam masa kehidupannya adalah buruk, banyak menyakiti, banyak merugikan, banyak melakukan pelanggaran dharma dan di detik-detik menjelang kematian menyambutnya dengan kacau, maka pengalaman Atma di mrtya loka ini cenderung akan kacau, yang berbaur dengan rasa sakit, kesengsaraan, kesedihan dan ketakutan.

Pikiran sangat rentan akan perubahan dan Atma akan terombang-ambing kesana kemari oleh arus karma dan samskara. Di alam mrtya loka ini juga seseorang akan mengalami semua suka dan duka yang dia sebabkan kepada makhluk lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya dia pernah memfitnah orang, maka semua kesengsaraan yang disebabkan fitnahnya tersebut akan datang berbalik laksana hantaman bumerang di dalam pikirannya. Misalnya dia pernah merugikan orang, maka semua kesengsaraan yang disebabkan kerugian tersebut akan datang ke dalam pikirannya. Tentu tidak terbayangkan kengerian macam apa yang akan dialami oleh seorang diktator seperti adolf hitler, gembong narkoba, teroris, dsb-nya.

Mereka yang semasa hidupnya suka menuruti gejolak emosinya, atau mereka yang di detik-detik terakhir kematiannya dihadapi dengan perasaan sangat tidak tenang, dalam moment ini akan mengalami banyak kesengsaraan. Akan tetapi yang paling teramat sangat mengalami kesengsaraan disini adalah orang yang mati bunuh diri, serta orang yang semasa hidupnya banyak melakukan kejahatan-kejahatan berbahaya seperti bersifat kejam yang banyak melakukan kekerasan-kekerasan fisik.

ATMA YANG TIDAK SADAR BAHWA DIRINYA SUDAH MATI

Bila kita melihat cara-cara manusia mengalami kematian mungkin akan terlihat berbeda-beda. Ada yang mati sakit, ada yang mati dalam tidur, ada yang mati ditabrak mobil, ada yang mati dibunuh orang, dsb-nya. Semuanya terlihat berbeda.

Apa sebabnya cara-cara datangnya kematian pada setiap orang bisa sangat berbeda-beda, itu semua sepenuhnya karena karma. Bagaimana cara orang mengalami kematian itu semua dialami sesuai putaran karmanya masing-masing. Kadang kejadiannya sangat mengejutkan. Analoginya seperti gempa bumi dahsyat yang terjadi sangat mendadak tanpa sebelumnya menunjukkan tanda-tanda. Kita tidak memiliki persiapan apapun. Akan tetapi disaat ketika itu harus terjadi tidak akan dapat terhindarkan lagi.

Sering terdengar keluhan, bahwa seseorang selama hidupnya lurus dan baik tapi mengapa harus mengalami kematian secara tragis. Itu semua tidak terlepas dari faktor sancita karma-phala atau karma kehidupan masa lalu. Yaitu tindakan yang kita lakukan di banyak kehidupan-kehidupan sebelumnya, yang buah karmanya [karma-phala] baru matang dan kita terima di kehidupan saat ini. Orang baik yang mengalami kematian secara tragis umumnya merupakan campuran sangat rumit dari banyak karma-karma buruk kehidupan sebelumnya yang buah karmanya matang secara bersamaan.

Walaupun cara-cara datangnya kematian pada setiap orang bisa sangat berbeda-beda, akan tetapi sesungguhnya ada satu kesamaan dari semua itu. Kesamaannya yaitu ke alam mana kita akan pergi setelah mati, penyebabnya tetap sama yaitu ayusya karma dan samskara [kecenderungan pikiran] kita di masa kehidupan dan disaat-saat akhir menjelang kematian.

Ketika kematian terjadi, seseorang akan mengalami tahap transenden dimana semua ingatan tentang masa kehidupan muncul kembali, lalu diikuti oleh munculnya dua kesempatan untuk mencapai moksha dan empat kesempatan untuk memasuki alam-alam suci melewati lorong cahaya alam antarabahaya. Akan tetapi sering terjadi, dimana kebanyakan orang akan melewatkan semua pengalaman itu begitu saja. Dia akan merasa mengalami semua pengalaman

tersebut bagaikan sebentar atau sekilas saja, atau bahkan sama sekali tidak sadar dengan adanya pengalaman tersebut.

Bagi Atma yang kembali ke Marcapada dan menjadi hantu, umumnya dia merasakan seolah-olah dirinya berada di sebuah mimpi yang terasa sangat nyata. Dan dia tidak atau belum sadar bahwa dirinya sudah mati. Hal ini sangatlah sering terjadi, yaitu seseorang belum menyadari kalau dirinya sudah mati. Khususnya kalau seseorang mengalami kematian secara sangat tiba-tiba dan tidak punya waktu untuk bersiap-siap menyongsong kematian, seperti misalnya tertabrak mobil, terkena ledakan bom, mati di meja operasi, dsb-nya. Atau kemungkinan lain penyebabnya karena seseorang memiliki keterikatan yang sangat kuat dengan kehidupan dunia ini.

Menurut para Satguru suci, sebab utama orang belum sadar bahwa dirinya sudah mati adalah karena pengalaman kematian bagi yang belum sadar itu cenderung terasa seperti pengalaman mimpi. Bagaimana kita ketika tidur mengalami mimpi, yaitu perjalanan kita acak kesana kemari mengikuti arus karma dan samskara. Dan alam marcapada ini terasa sangat jelas tapi sekaligus samar-samar antara nyata dan tidak nyata. Tapi sangat nyata. Ini karena kita sudah berpisah dengan badan fisik kita dan sekarang sepenuhnya menggunakan badan pikiran saja.

Misalnya [contoh], seseorang tiba-tiba mati karena kecelakaan. Artinya dia mengalami kematian mendadak. Setelah melalui beberapa tahap pengalaman sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dia kembali ke Marcapada. Dia kemudian akan dibuat bingung karena tidak seorangpun menghiraukan dirinya. Tentu saja demikian karena dia tidak lagi memiliki sthula sarira [badan fisik] sehingga dia tidak terlihat oleh mata biasa. Dia mencoba bicara dengan orang-orang, tapi tidak ada yang merespon. Dia tidak bisa membuka pintu untuk ke ruangan lain, tetapi dimana yang dia pikirkan seketika itu dia berada disana. Misalnya dia meninggal karena kecelakaan dan pikirannya kembali kepada kejadian kecelakaan tersebut, Atmaya seketika akan kembali berada di lokasi kejadian kecelakaan. Kalau yang dia pikirkan adalah pekerjaannya, seketika dia akan berada di kantor tempatnya bekerja.

Dalam banyak sekali kejadian orang yang belum sadar bahwa dirinya sudah mati, Atma cenderung akan menjalani ulang semua kehidupan lampayunya.

Melintasi kembali semua kenangan yang telah lama hilang dan mengunjungi kembali berbagai tempat. Mungkin dia tetap akan beraktifitas seperti kebiasaannya sehari-hari. Misalnya sebuah contoh dia akan tetap pergi bekerja ke kantor seperti biasa. Walaupun dengan keadaan "aneh" tersebut, dimana dia mencoba bicara dengan orang-orang tapi tidak ada yang merespon dan dimana yang dia pikirkan seketika dia akan berada disana.

Semua moment ini bagi seseorang yang belum mengerti bahwa dirinya sudah mati akan membingungkan. Dia akan terus bergentayangan sebagai apa yang oleh orang awam disebut sebagai hantu.

Setiap tujuh hari sekali pengalaman emosional saat kematiannya akan terulang kembali. Dimana setiap emosi akan selalu muncul dengan kondisi berkali-kali lipat dibandingkan masa kehidupan dimana masih memiliki badan fisik. Bagi mereka yang meninggal dengan tenang dan damai, pengulangan pengalaman emosional saat kematiannya juga akan menjadi pengalaman yang tenang dan damai. Sebaliknya bagi mereka yang meninggal dengan perasaan sedih dan takut, maka inilah yang akan muncul kembali dengan kadar berkali-kali lipat. Kalau dia meninggal dengan rasa sakit, maka respon emosional dari rasa sakit ini akan muncul kembali. Misalnya dia meninggal dengan mengalami serangan jantung, dia akan kembali merasakan kesakitan di dadanya. Tentu ini sifatnya hanya respon emosional belaka, sebab dia tidak lagi memiliki badan fisik, sehingga sebenarnya tidak lagi memiliki rasa sakit fisik apapun.

Ini dalam banyak kejadian bisa berlangsung selama bertahun-tahun. Bisa sampai puluhan tahun bahkan sampai ratusan tahun. Dia terus terombang-ambing dalam arus karma dan samskara-nya sendiri di dimensi halus alam marcapada [mrtya loka]. Dan orang-orang yang masih hidup akan menyebut tempat dimana dia biasa bergentayangan sebagai tempat berhantu.

Ini baru akan berakhir sampai dia bisa menyadarinya sendiri bahwa dia sudah mati. Atau sampai ada seorang yang siddhi yang memberi tahu dia bahwa dia sudah mati.

Ataupun berbagai kemungkinan lainnya seperti nantinya ada Atma leluhur yang turun ke Marcapada memberitahu. Ini mungkin bisa terjadi kalau semasa hidup dia rajin memuja leluhur. Atau mungkin juga sampai dia bertemu utusan

penjemput dari alam-alam suci. Ini mungkin bisa terjadi kalau dia memiliki akumulasi karma baik yang berlimpah. Dan termasuk ada banyak kemungkinan lainnya.

ATMA YANG SADAR BAHWA DIRINYA SUDAH MATI, TAPI TIDAK TAHU APA YANG HARUS DILAKUKAN

Ini adalah keadaan dimana seseorang sudah menyadari kalau dirinya sudah mati. Tapi dia menemukan dirinya masih bergentayangan di Marcapada dengan linga sarira [badan halus]. Atau dengan kata lain menjadi "hantu". Bagi yang tidak memiliki pengetahuan dharma, umumnya dia akan berada dalam keadaan kebingungan, sama sekali tidak tau apa yang harus dilakukan. Mungkin saja dia kemudian merasa shock, sedih atau ketakutan.

Sangat perlu diketahui bahwa rasa takut, rasa sedih, rasa tidak rela berpisah, rasa bingung, dsb-nya, adalah salah satu bentuk pikiran yang harus sangat dihindari dalam kematian. Mengingat dampaknya yang demikian buruk. Dan ingatlah bahwa milyaran tahun dalam siklus samsara sesungguhnya semua orang sudah berjuta-juta kali mengalami hal ini. Hanya saja kebanyakan tidak ingat.

Banyak Atma yang mengalami keadaan "mengambang" ini [menjadi "hantu"] tidak tahu harus kemana atau apa yang harus dilakukan. Sehingga kemudian mencari tempat berlindung atau bernaung seperti di rumah-rumah kosong, kadang di pohon-pohon besar atau juga di tempat-tempat yang energinya terasa nyaman bagi mereka seperti misalnya di sebuah parahyangan suci [pura] karena pancaran getaran energi suci pura yang sejuk dan damai membuat mereka merasa nyaman untuk sementara. Melenyapkan beban kesengsaraan mereka untuk sementara waktu.

Dalam ajaran dharma disebutkan, bahwa di tahap yang "mengambang" ini yang terbaik adalah dilakukan adalah usaha untuk bisa menemukan jalan menuju alam-alam suci. Jangan sampai kita menjadi "hantu gentayangan". Terlebih lagi jangan sampai nantinya mengalami pengalaman buruk seperti ditangkap dan diperbudak mahluk niskala jahat yang sakti, ditangkap dan diperbudak praktisi ilmu hitam, terjerumus ke bhur loka atau alam-alam bawah atau terlahir kembali sebagai binatang.

Gunakanlah pengetahuan dharma sebagai bekal sangat penting untuk dapat menemukan jalan keluar yang terbaik.

AVIDYA [KEBODOHAN, KETIDAKTAHUAN] DI ALAM KEMATIAN

Dalam kejadian Atma bergentayangan di Marcapada dengan linga sarira [badan halus], sangat sering dan umum melakukan berbagai kebodohan [avidya]. Ini sesungguhnya ada potensi berbahaya dan haruslah amat sangat dihindari. Ingatlah pesan tetua Bali jaman dahulu tentang “lekad melalung mati mase melalung”, artinya Atma datang lahir tidak membawa apa-apa [bahkan badan fisik-pun baru didapat di alam marcapada] dan pergi mati juga harus tidak membawa apa-apa [merelakan semuanya yang tidak kekal]. Sehingga satu-satunya fokus yang harus dan wajib kita lakukan adalah menemukan jalan menuju alam-alam suci.

Dan ini adalah beberapa contoh kebodohan di alam kematian dari kejadian nyata yang umum terjadi :

1. Perasaan tidak rela

Ini adalah kejadian dimana Atma sudah sadar bahwa dirinya sudah mati, tapi dia sangat tidak rela dengan kematiannya.

Coba bayangkan kalau seseorang kehilangan baju kesayangan, atau handphone baru, atau benda kesayangan lainnya. Respon umum sebagian orang adalah sedih, kecewa atau bahkan marah. Sekarang lagi coba bayangkan seseorang kehilangan mobilnya. Sekarang coba bayangkan lebih lanjut seseorang kehilangan kehilangan seluruh tabungan dan deposito hasil kerja kerasnya. Respon umum sebagian orang adalah sedih, kecewa atau sangat marah. Di dalam kematian seseorang kehilangan semua dan segala-galanya sekaligus menjadi satu. Jadi bisa dibayangkan bagaimana rasa sedih, rasa marah dan rasa frustasinya.

Atma melihat tanpa daya semua kegiatan orang lain. Tidak dapat lagi berkomunikasi dengan keluarga dan teman-temannya. Tidak dapat lagi menggunakan barang-barang miliknya. Kamar tidur tidak lagi menjadi miliknya,

dibongkar dan beberapa benda miliknya siap-siap dibuang. Atma merasa marah, terluka dan frustrasi.

Atma merasa kehilangan segala-galanya. Kehilangan keluarga, kehilangan sahabat, kehilangan rumah, kehilangan mobil, kehilangan pekerjaan, kehilangan jabatan, kehilangan hobi, kehilangan deposito, kehilangan acara tv favorit, kehilangan kenikmatan-kenikmatan indriya dan bahkan kehilangan badan fisik yang digunakan untuk beraktifitas. Sehingga Atma tidak rela untuk mati. Di dalam dirinya muncul kerinduan mendalam akan tubuh fisik, sehingga makin terbenam ke dalam kesengsaraan. Dia terus berusaha masuk kembali ke badan fisiknya.

Ini adalah hal yang sangat umum terjadi. Ini juga pernah terjadi pada seorang kerabat penulis yang meninggal. Sehingga Atma terus berusaha masuk kembali ke badan fisiknya. Upaya ini tentu saja pasti akan gagal, karena tali sutra Atma sudah terputus.

Dalam beberapa kejadian Atma bahkan dapat tinggal di sekitar barang-barang miliknya atau terus berada di dekat jasadnya selama berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun.

Harus diingat bahwa bagaimanapun juga kematian adalah tidak dapat dihindarkan terjadi pada semua makhluk. Yakinkan diri dan kuatkan diri dengan segala upaya kita harus merelakan segalanya dan segera melakukan upaya untuk memasuki alam-alam suci.

2. Merasa ada hal-hal yang perlu diselesaikan

Ini adalah kejadian dimana Atma merasa masih perlu mengerjakan hal-hal tertentu dalam masa kehidupan. Misalnya seperti merasa perlu menyelesaikan pekerjaannya di kantor, merasa perlu menyelesaikan renovasi rumahnya, merasa perlu menikahkan anaknya sebelum meninggal, merasa perlu memberitahu keluarganya bahwa dia menyimpan banyak uang, emas atau batu mulia di bawah lantai kamarnya, atau sekedar merasa perlu mengucapkan selamat tinggal kepada keluarga yang ditinggalkan, dsb-nya. Ini adalah ganjalan yang mungkin dapat sangat mengganggu Atma.

Di Bali semua ganjalan Atma ini bisa diupayakan terselesaikan oleh keluarga mendiang dengan cara datang ke balian untuk nunas baos. Ini bisa dilakukan dengan mengundang Atma, lalu memberinya kesempatan masuk ke dalam badan sang balian sebagai perantara. Dimana karena adanya badan fisik sebagai wahana maka Atma dapat menyampaikan maksudnya dengan baik. Atau juga dengan cara bantuan sadhaka yang siddhi yang dapat mengundang Atma, menuntun Atma dan berdialog dengannya.

Tapi bila fasilitas ini tidak ada, ketika kematian sudah menjemput yakinkan diri sekuat-kuatnya bahwa semua itu sudah tidak penting lagi dan bahwa tidak ada hal apapun yang bisa kita lakukan lagi. Kita harus melepasnya dengan penuh kerelaan. Dan satu-satunya fokus kita adalah segera melakukan upaya untuk memasuki alam-alam suci.

3. Mengikuti berbagai gejala perasaan dan emosi

Ini adalah kejadian dimana Atma seseorang yang meninggal demikian mudahnya terseret di dalam arus emosi dan perasaannya. Tanpa upaya mengendalikan diri.

Misalnya sebuah kejadian dimana Atma seseorang yang meninggal berkeliaran di sekitar keluarganya atau kenalannya. Lalu melihat keluarganya bertengkar dan bermusuhan akibat berebut warisan, atau mendengar orang memberi gossip buruk atau omongan buruk tentang dia. Ini sebuah peristiwa yang bisa sangat mengganggu Atma.

Ini membuat sang Atma merasa sangat marah. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa karena tidak adanya lagi badan fisik sebagai penghalang, maka apapun perasaan dan gejala emosi yang kita rasakan di tahap kematian ini akan menjadi berkali-kali lipat.

Atau pada sebuah kejadian yang diceritakan salah seorang guru, yang juga merupakan seorang Pandita yang sering muput upakara ngaben. Ketika ritual penyeberangan Atma dalam upakara ngaben akan dilakukan, Atma mendiang dipanggil-panggil tapi malah duduk dengan menunduk di salah satu pojok rumahnya dan tidak mau mendekat kepada Pandita untuk diseberangkan. Setelah ditanyakan Atma mendiang [seorang wanita yang meninggal dalam usia muda]

mengatakan bahwa dirinya sangat malu karena ditelanjangi dan dilihat banyak orang dalam ritual memandikan jenazah. Untungnya Pandita memiliki keahlian untuk membujuk. Menjelaskan pentingnya ritual memandikan jenazah, pentingnya merelakan badan fisik, pentingnya ritual pembakaran jenazah dan pentingnya kesempatan penyeberangan ini, sehingga kemudian Atma mendiang kemudian mau diseberangkan.

Kisah ini kedengarannya lucu. Walaupun ini sesungguhnya hal yang sangat serius. Sadarilah secara mendalam bahwa badan fisik kita ini sesungguhnya hanyalah seonggok daging tidak kekal yang hanya kita perlukan untuk beraktifitas dalam kehidupan manusia. Ketika kematian terjadi badan fisik ini benar-benar menjadi sampah. Dalam jutaan kelahiran kita sudah pernah memakai berjuta-juta badan fisik. Sangatlah bodoh jika kita melekat kepada badan fisik yang sangat tidak kekal ini.

Pada kejadian yang lain, ketika ritual penyeberangan Atma dalam upakara ngaben akan dilakukan, Atma mendiang dipanggil-panggil oleh Pandita tapi malah duduk diam di bawah sebuah pohon. Ternyata Atma mendiang punya sifat takut-takut dan tidak percaya diri yang besar, sehingga tidak mau mendekat kepada Pandita untuk diseberangkan. Setelah dibujuk-bujuk dia tetap tidak mau. Untungnya Pandita memiliki jalan keluar. Diundanglah datang seorang kerabat dekat-nya yang sudah lebih dahulu meninggal yang dulunya diseberangkan Pandita masuk alam leluhur. Akhirnya kerabat ini yang mengupayakan Atma mendiang untuk mau mendekat kepada Pandita. Sehingga Atma-nya dapat diseberangkan.

Sungguh betapa pentingnya menjaga kejernihan pikiran di alam kematian. Mereka yang ada dalam kisah ini adalah orang-orang masih memiliki tumpukan akumulasi karma baik sehingga sangat beruntung bisa mendapat kesempatan penyeberangan Atma dari seorang Pandita yang siddhi. Kalau tidak, tentu dapat dibayangkan apa yang akan terjadi pada mereka.

4. Masih terikat erat dengan kesenangan duniawi

Kejadian ini diceritakan juga oleh Pandita yang sama. Pernah kejadian ketika ritual penyeberangan Atma dalam upakara ngaben akan dilakukan, Atma mendiang dipanggil-panggil tapi ternyata dia malah sibuk menonton orang main

ceki. Rupanya dalam hidupnya dia sangat senang main ceki. Pada kejadian yang lain, Atma mendiang dipanggil-panggil tapi ternyata dia malah nongkrong di dagang tipat cantok. Rupanya dalam hidupnya dia sangat senang makan tipat cantok. Dia terus berusaha memakan tipat cantok dengan rasa frustrasi yang mendalam tapi tentu saja upaya ini gagal.

Agak sulit untuk membujuk dua orang ini agar mau diseberangkan. Karena melekatnya mereka dengan duniawi. Dengan penjelasan yang tepat dari Pandita akhirnya mereka mau diseberangkan.

Sekali lagi betapa pentingnya menjaga kejernihan pikiran di alam kematian. Kisah ini kedengarannya sangat lucu, tapi ini sesungguhnya hal yang sangat serius. Untungnya mereka yang ada dalam kisah ini adalah orang-orang yang masih memiliki banyak akumulasi karma baik, sehingga beruntung mendapat kesempatan penyeberangan Atma dari seorang Pandita yang siddhi. Kalau tidak demikian, tentu dapat dibayangkan apa yang akan terjadi pada mereka.

Apa semua yang disampaikan diatas hanyalah beberapa saja contoh dari kejadian nyata avidya [kebodohan] sikap di alam kematian. Sebagai sebuah inspirasi nyata tentang bagaimana sebaiknya kita bersikap di alam kematian.

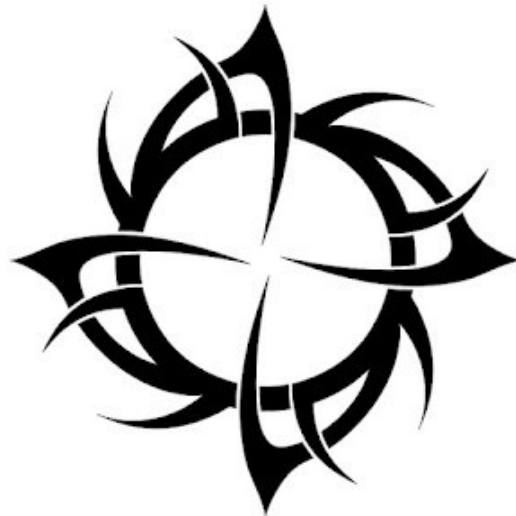
Ini juga menunjukkan betapa pentingnya kita membina diri dan melakukan sadhana ketika masih dalam semasa kehidupan. Karena latihan apa yang kita lakukan semasa kehidupan akan sangat berpengaruh di alam kematian. Terutama latihan bagaimana mengelola sad ripu [enam kegelapan pikiran], serta mengembangkan sifat penuh belas kasih dan kebaikan.

Bagaimana semasa kehidupan kita belajar mengolah matsarya [iri hati, sentimen] menjadi empati, ikut bahagia melihat kebahagiaan orang lain. Mengolah kroda [marah, benci, dendam] menjadi sifat penuh belas kasih dan kebaikan. Mengolah moha [bingung, gelisah, sedih, putus asa] menjadi ketenangan, pikiran yang tenang-seimbang. Mengolah lobha [ketidakpuasan, keserakahan] menjadi sifat penuh rasa syukur dan penuh rasa kerelaan. Mengolah mada [sombong, angkuh] menjadi sifat kerendah-hatian. Mengolah kama [keinginan, hawa nafsu] menjadi sifat-sifat mulia yang terkelola.

Serta pentingnya mengembangkan sifat penuh belas kasih dan kebaikan semasa kehidupan. Karena ini tidak saja pasti akan memberi kesejukan dan kedamaian ke dalam pikiran, tapi juga memberi tumpukan akumulasi karma baik yang membuka banyak jalan yang terang.

JALAN KELUAR

CARA-CARA YANG BAIK BAGI PERJALANAN ATMA MENINGGALKAN MARCAPADA



Di alam kematian, satu-satunya fokus yang harus dan wajib kita lakukan adalah menemukan jalan menuju alam-alam suci. Apapun rasa kehilangan kita, apapun kejadian pada mereka yang masih hidup, apapun tugas-tugas kita yang belum terselesaikan, dsb-nya, segera lupakan itu semua, karena tidak ada satupun lagi yang bisa kita lakukan.

Apa yang akan dibahas di bab ini adalah perjalanan yang paling mungkin untuk dapat diraih oleh orang kebanyakan, yaitu apa yang dapat diusahakan agar mengalami perjalanan Atma yang baik ketika meninggal dunia.

Walaupun seandainya Atma seseorang gentayangan di dimensi halus alam marcapada [mrtya loka] sebagai “hantu”, jangan bingung, sedih atau takut. Dia harus berusaha untuk meninggalkan alam Marcapada ini dengan cara-cara atau perjalanan yang baik. Terutama sekali kalau bisa mengupayakannya secara mandiri.

Dan ada 3 [tiga] kemungkinan perjalanan Atma meninggalkan alam marcapada dengan cara yang baik atau diharapkan, yaitu :

1. CARA PERTAMA : UPAYA MANDIRI ATMA UNTUK MENEMUKAN JALAN MENUJU ALAM SUCI

Ketika seseorang mengalami kematian, dia akan melewati dua kesempatan untuk mencapai moksha dan empat kesempatan untuk memasuki alam-alam suci melewati lorong cahaya alam antarabahaya. Kalau dia mengalami kegagalan, Atma kemudian akan memasuki kondisi sushupti [tidur lelap tanpa mimpi] untuk jangka waktu tertentu.

Atma akan kembali ke alam Marcapada, menjadi Atma gentayangan. Ketika terbangun dari sushupti dia akan mendapati dirinya kembali berada di alam Marcapada, menggunakan lapisan badan linga sarira [badan halus] menjadi hantu gentayangan. Disini sangat perlu ditekankan, bahwa dia HARUS SECEPATNYA MENYADARI BAHWA DIA SUDAH MATI. Karena dia tidak memiliki banyak waktu untuk dapat menemukan jalan terang untuk memasuki alam-alam suci secara mandiri.

Ciri-ciri dari sebuah kematian adalah biasanya dia akan melihat sthula sarira [badan fisik-nya] sendiri terbaring tak berdaya padahal dia ada berdiri di sebelahnya, atau dia melihat keluarga di sekitarnya menangis sedih, atau melihat orang sibuk mempersiapkan upacara kematian, dsb-nya. Kenali dan ingat ciri-ciri tersebut dengan baik.

MEMASTIKAN KEMATIAN

Kalau itu yang terjadi, kalau itu yang dilihat dan dialami, Atma harus segera secepatnya memastikan kematiannya sendiri. Caranya yang paling mudah tapi sangat akurat adalah sebagai berikut ini :

1. Segeralah mencari cermin

Lihat di cermin. Kalau tidak ada melihat badan fisik sendiri [tidak ada terlihat bayangan badan fisik di cermin, atau terlihat sebagai ruang kosong], itu pertanda artinya kita sudah mati.

2. Segeralah mencari cahaya terang

Kalau di dekat sekitar kita tidak ada cermin, segeralah mencari cahaya terang seperti cahaya lampu, cahaya matahari, dsb-nya. Berdirilah di bawah cahaya terang itu, kalau tidak ada melihat bayangan badan fisik, itu pertanda artinya kita sudah mati.

SECEPATNYA BERUPAYA MELANJUTKAN PERJALANAN

Segera setelah memastikan bahwa dirinya sudah mati, sangat tidak penting menunggui keluarga yang menangis, sangat tidak penting memikirkan pekerjaan yang belum tuntas, sangat tidak penting memikirkan perusahaan, sangat tidak penting memikirkan kekayaan, dsb-nya. Karena pertama yang sudah mati tidak akan dapat melakukan apa-apa lagi dengan semua itu. Tidak berguna memikirkannya dan lebih baik memikirkan perjalanan selanjutnya. Dan kedua karena sangat penting merelakan atau melepaskan itu semua. Berbagai keterikatan dengan semua itu adalah halangan besar bagi perjalanan yang terang di dalam kematian.

Sesungguhnya, semua pengalaman ini sudah pernah berjuta-juta kali dialami oleh semua orang pada waktu kematian-kematian sebelumnya. Tapi karena seseorang dalam kebodohan atau ketidaktahuan [avidya], dia tidak akan ingat. Sehingga mungkin dia akan menghabiskan waktu pada saat kematian dengan menangis, menangis dan menangis atau dengan perasaan kehilangan yang sangat besar. Padahal itu hal yang harus sangat dihindari.

Kematian adalah hukum alam, fenomena yang alamiah. Kematian menimpa semua makhluk. Setiap tubuh akan mati. Bagi seorang sadhaka, kematian adalah "perjuangan spiritual" yang paripurna. Bagaimana selama hidupnya seorang sadhaka mempersiapkan, menyambut dan menjalani kematian, sehingga perjalanan Atmaya bisa setidaknya naik tingkat ke alam-alam suci atau kalau bisa bahkan mengalami moksha.

Disini waktu yang dimiliki tidak banyak, Atma harus secepatnya sadar bahwa dia sudah mati dan secepatnya berusaha memasuki alam-alam suci.

Sehingga perlu ditekankan kembali, selalulah ingat, jangan pernah lupa, bahwa ciri kita sudah mati adalah kita bisa melihat tubuh kita sendiri. Mungkin kita melihat tubuh kita berdarah-darah, diangkut orang, keluarga kita menangis di depan tubuh kita, dsb-nya. Kalau itu semua terjadi, jangan lupa cepat-cepatlah mencari cermin atau mencari cahaya terang. Cepat-cepatlah sadar bahwa kita sudah mati, karena kita tidak punya banyak waktu. Segera lakukan sadhana memasuki alam suci.

Kita harus cepat dan sesegera mungkin melakukan sadhana. Karena pertama untuk mencegah diri kita terseret di dalam berbagai respon arus perasaan, emosi dan samskara yang mungkin muncul. Kalau ini sudah terjadi maka Atma akan sangat sulit untuk melakukan sadhana.

Kedua karena alam mrtya loka ini sangat liar dan bebas. Di alam ini berlaku hukum rimba, dimana yang kuat yang berkuasa. Di tempat-tempat tertentu [misalnya di tempat dimana dalam masyarakat ajaran dharma-nya lemah], ada kemungkinan kalau Atma di alam ini dapat ditangkap atau diperbudak oleh makhluk-mahluk alam bawah atau orang sakti yang jahat yang memiliki kelebihan dalam kekuatan supranatural. Mungkin akan dijadikan pelayan, budak atau mungkin akan diperalat untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan niskala yang melanggar dharma, dsb-nya.

SADHANA MEMASUKI ALAM SUCI SECARA MANDIRI

Ini adalah penjelasan tentang sadhana memasuki alam-alam suci. Ini adalah bekal pengetahuan dharma yang sangat penting. Ini harus kita baca baik-baik, hafalkan dan pahami metodenya semasa hidup. Sehingga setiap saat kematian bisa datang menjemput, kita sudah tahu jalan untuk memasuki alam-alam suci secara mandiri.

Dibawah ini adalah berbagai cara atau sadhana memasuki pintu-pintu alam suci secara mandiri, yaitu :

1. Kekuatan japa mantra dalam ajaran Shiva

Kita sudah melihat bahwa diri kita sudah mati, tapi kita tidak tahu apa yang harus dilakukan atau mau pergi kemana. Dua kesempatan untuk mencapai

moksha dan empat kesempatan untuk memasuki alam-alam suci melewati lorong cahaya alam antarabahaya juga sudah terlewatkan. Jangan takut dan jangan khawatir karena kita masih punya kesempatan lagi, dengan catatan kita harus secepatnya melakukan upaya memasuki alam-alam suci, jangan banyak berpikir macam-macam, memikirkan ini itu yang tidak berguna dan jangan berleha-leha.

Segera kita lakukan dhyana widhi atau membayangkan [memvisualkan] Satguru, atau memvisualkan wujud [simbolik] Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi kita, atau Ista Dewata yang paling sering kita puja. Lakukan ini dengan tenang. Visualkan Satguru atau Ista Dewata itu hidup, tembus pandang dan berpendar cahaya.

Ini kita lakukan sambil memasang mudra untuk memuja beliau. Tentunya terlebih dahulu kita harus tahu mudra untuk memuja Satguru atau Ista Dewata tersebut.

Setelah visual ini kuat dan cukup jernih, mulailah japakan secara terus-menerus mantra untuk memuja beliau. Misalnya memvisualkan Dewa Shiva sambil terus menerus menjapakan mantra “Om Namah Shivaya” tanpa henti. Ini tujuannya untuk mengundang kehadiran beliau.

Sebagaimana tertulis di dalam kitab-kitab suci Hindu bahwa siapapun yang memikirkan Satguru atau Ista Dewata dengan kuat, beliau akan hadir. Apalagi dengan kita sertakan mantra, mudra dan dhyana widhi, itu adalah cara lengkap yang kuat dan paten untuk mengundang kehadiran beliau. Rasakan dan yakinkan diri kita bahwa beliau hadir di hadapan kita. Sampai kita bisa merasakan kehadiran beliau.

Setelah kehadiran beliau bisa kita rasakan dalam hati, visualkan dari wujud beliau ribuan berkas cahaya mengalir ke diri kita, masuk tembus ke dalam diri kita. Yang memurnikan, menyembuhkan dan menanamkan benih-benih kesadaran di dalam diri kita.

Kemudian visualkan atau bayangkan dari chakra ajna [dahi, tengah alis] beliau memancar cahaya putih berkilauan yang masuk ke dalam chakra ajna kita. Cahaya ini masuk tembus ke dalam diri kita dan memenuhi seluruh tubuh kita. Visualkan cahaya ini membersihkan semua karma buruk dari perbuatan-

perbuatan kita yang melanggar dharma. Visualkan cahaya suci beliau ini memberi kita karunia tubuh suci dewata.

Visualkan dari chakra visuddha [tenggorokan] beliau memancar cahaya terang merah marun yang masuk ke dalam chakra visuddha kita. Cahaya ini masuk menembus ke dalam diri kita dan berpendar memenuhi pusat energi di chakra visuddha kita. Visualkan cahaya ini membersihkan semua karma buruk dari perkataan-perkataan kita yang melanggar dharma. Visualkan cahaya suci beliau ini memberi kita karunia ucapan suci dewata.

Visualkan dari chakra anahata [tengah dada, ulu hati] beliau memancar cahaya biru gemerlapan yang masuk ke dalam chakra anahata kita. Cahaya ini masuk menembus ke dalam diri kita dan berpendar memenuhi pusat energi di chakra anahata kita. Visualkan cahaya ini membersihkan semua karma buruk dari pikiran-pikiran kita yang melanggar dharma. Visualkan cahaya suci beliau ini memberi kita karunia pikiran suci dewata.

Rasakan bahwa seluruh keberadaan kita sudah dimurnikan. Kita merasakan pikiran kita makin dekat dengan beliau. Rasakan seluruh keberadaan kita semakin dekat dengan kualitas kesucian beliau.

Kemudian visualkan Satguru atau Ista Dewata memancarkan cahaya sangat terang dan kemudian lebur dalam cahaya. Lalu cahaya ini masuk dan menyatu dengan diri kita. Membuat badan kita sepenuhnya berwujud cahaya terang. Ini membuat kita lebur ke dalam keheningan dan kedamaian Atma.

Terus pertahankan visual ini sampai kita dapat menyadari bahwa antara diri kita dengan Satguru atau Ista Dewata sesungguhnya tidak terpisahkan. Semuanya adalah satu. Ketika menemukan kebenaran ini maka disana kita akan benar-benar termurnikan dan dapat masuk ke alam-alam suci.

Ini adalah cara japa mantra dalam ajaran Shiva. Kalau ingin memperbesar persentase kemungkinan berhasil di alam kematian, maka tentu saja dalam masa kehidupan kita harus sering melakukan sadhana ini. Karena pertama itu akan membuat kita akan menjadi sudah sangat terlatih dan terbiasa. Dan kedua karena itu akan membuat kita memiliki hubungan karma yang kuat dengan beliau.

Kalau semasa kehidupan kita rajin dan tekun memuja Satguru atau Ista Dewata, maka hubungan karma kita akan terus menjadi semakin kuat. Sebaliknya kalau kita pernah melakukan kesalahan terhadap beliau seperti memfitnah, merendahkan, memberi opini tidak benar, menghina atau tidak menaruh rasa hormat terhadap beliau atau simbol-simbol beliau, maka hubungan karma kita akan menjadi semakin lemah.

2. Kekuatan mahasuci pranawa “OM”

Ini adalah metode seperti apa yang termuat dalam buku suci Mandukhya Upanishad atau dalam meditasi sekte Shiwa Siddhanta, yaitu pembebasan diraih melalui kekuatan pranawa suci “Om”. Ini terlepas dari berapa banyak karma baik atau karma buruk dalam hidup kita.

Dalam meditasi sekte Shiwa Siddhanta digunakan cara meditasi yang canggih, yaitu melinggihkan atau menstanakan pranawa suci “Om” di 21 titik chakra di dalam diri kita. Tapi karena ajaran ini sifatnya rahasia, maka yang akan disampaikan disini adalah metode yang lebih umum, sebagai berikut ini.

Kita lakukan dhyana widhi atau membayangkan [memvisualkan] 10 pranawa suci “Om” di dalam diri kita. Pertama bayangkan sembilan lobang-lobang tubuh kita [anus, kemaluan, mulut, lubang hidung kanan, lubang hidung kiri, mata kanan, mata kiri, kuping kanan dan kuping kiri], serta ditambah satu di dahi pada posisi trineta atau mata ketiga, semuanya kita bayangkan tertutup dengan pranawa suci “Om”.

Setelah semuanya tertutup dengan pranawa suci “Om”, japakan pranawa suci “Om”. Yaitu lakukan dhyana widhi atau membayangkan tarik nafas yang dalam [puraka], tahan sebentar [kumbhaka], lalu hembuskan pelan-pelan [recaka] sambil mengucapkan pranawa suci “Om” [ucapkan Oooom atau Auuum yang panjang].

Ini kita lakukan terus berulang-ulang, sambil secara bersamaan membayangkan ke-sepuluh pranawa suci Om pada tubuh kita perlahan berubah menjadi bercahaya putih terang benderang, semakin lama semakin terang dan terang. Sampai seluruh tubuh kita sendiri menjadi cahaya putih terang-benderang.

Kalau ini berhasil, kekuatan pranawa suci “Om” akan memurnikan pikiran dan seluruh keberadaan kita. Ketika mencapai titik puncak samadhi-nya seketika kita akan dapat memasuki alam-alam suci.

3. Kekuatan samadhi

Hindu dharma secara garis besar terbagi menjadi tiga tradisi utama, yaitu tradisi Tantra [yang tertua], tradisi Brahmana dan tradisi Sramana [yang paling muda]. Beberapa jenis meditasi dari tradisi Tantra dan tradisi Sramana sangat berguna di alam kematian, terutama kalau kita berhasil mencapai samadhi.

Tapi kalau dibahas semua di dalam buku ini kurang tepat. Karena belajar meditasi seperti ini harus dibawah bimbingan guru. Dan inipun juga harus terus menerus dilatih semasa kehidupan. Karena kalau kita terlatih semasa kehidupan maka di alam kematian akan mudah untuk melakukan pencapaian samadhi.

Saya berikan saja salah satu contohnya, yaitu sebuah metode dari sekte Tantra Shiwa. Dimana pembebasan diraih melalui kekuatan Dewata Nawa Sanga atau Beliau yang Mahasuci sembilan Ista Dewata di sembilan arah. Ini adalah cara meditasi yang canggih, yaitu melinggihkan atau menstanakan Dewata Nawa Sanga di dalam diri kita. Lalu menghidupkan kekuatan para Dewata Nawa Sanga dan menjadikannya satu kesatuan tanpa menonjolkan salah satu dan kemudian menyatukannya dengan diri kita sendiri.

Tapi karena ajaran ini sifatnya rahasia, maka kalau tertarik, saran terbaik adalah mencari guru yang tepat. Di Bali ada banyak guru-guru yang bisa mengajarkan metode Tantra Shiwa rahasia ini. Kalau ada karma baik astungkara bisa berjodoh dengan guru yang tepat. Jika ini berhasil, kekuatan Beliau para Dewata Nawa Sanga akan memurnikan pikiran dan seluruh keberadaan kita. Ketika mencapai titik puncak samadhi-nya seketika kita akan dapat memasuki alam-alam suci.

4. Kekuatan bhakti, permohonan dan kerelaan pelepasan diri

Kuncinya disini adalah permohonan yang sungguh-sungguh, rasa bhakti yang tulus dan kerelaan untuk melepas diri.

Dalam banyak kejadian memohon bisa jadi hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Kita tidak tahu cara memohon, karena pikiran kita angkuh, atau karena harga diri kita tinggi, atau karena kita terbiasa mandiri dan tidak ingin mencari pertolongan, atau karena kita menuruti kemalasan, atau karena pikiran kita begitu disibukkan oleh berbagai keraguan, pertanyaan dan kebingungan.

Kerendah-hatian kita untuk menyadari dan mengakui betapa bodohnya kita selama ini, betapa terbatasnya logika kita, betapa terbatasnya pikiran kita dan betapa terbatasnya kemampuan kita, lalu benar-benar memohon pertolongan dari lubuk hati terdalam kepada Satguru atau Ista Dewata, mohon pemurnian, memohon sifat belas kasih, kejernihan dan kebijaksanaan dalam pikiran kita. Permohonan ini kita sampaikan dengan rasa bhakti yang tulus dan kerelaan untuk melepas diri, maka ini bisa menjadi kunci penting bagi kita untuk dapat memasuki alam-alam suci.

Lupakanlah keluarga dan kerabat yang sedang menangis, lupakanlah semua harta benda materi dan non-materi. Masa kehidupan kita sudah berakhir dan semuanya harus kita tinggalkan dengan penuh kerelaan.

Segeralah persembahkan semuanya kepada Satguru atau Ista Dewata. Ada empat hal yang seluruhnya harus kita persembahkan kepada beliau dengan penuh rasa bhakti dan kerelaan di moment kematian, yaitu : tubuh fisik, kata-kata, pikiran dan kekayaan [baik kekayaan material maupun spiritual]. Kemudian segera kita lakukan dhyanawidhi atau membayangkan [memvisualkan] Satguru, atau memvisualkan wujud [simbolik] Ista Dewata. Visualkan Satguru atau Ista Dewata itu hidup, tembus pandang dan berpendar cahaya. Kalau kita tahu mudranya, tampilkan mudranya. Kalau tidak tahu tidak apa-apa. Yang penting kita visualkan kehadiran beliau dan persembahkan semuanya [yang baik maupun yang buruk, pokoknya semuanya] kepada beliau dengan penuh kerelaan. Sujud serahkan diri sepenuhnya kepada beliau dan persembahkan semuanya.

Setelah visual ini kuat dan cukup jernih, mulailah japakan secara terus-menerus mantra untuk memuja beliau. Misalnya memvisualkan Dewa Shiva sambil terus menerus menjapakan mantra “Om Namah Shivaya” tanpa henti. Tubuh, kata-kata, pikiran, kekayaan, baik-buruk, suci-kotor adalah sangat tidak

kekal dan semuanya seluruhnya kita persembahkan kepada beliau dengan rasa bhakti dan tingkat kerelaan yang penuh.

Persembahan kita ini sangat mungkin akan sempurna dan segera menjadi mandala suci, kalau selama hidup tubuh kita suci [tidak menyiksa atau menyakiti secara fisik, tidak melakukan kejahatan seksual seperti selingkuh, pelecehan seksual dan pemerkosaan, banyak berbuat baik melalui tubuh ini, banyak membahagiakan orang melalui tubuh ini], kata-kata kita suci [tidak berkata kasar, tidak berbohong, tidak menipu, tidak menyudutkan orang, tidak mencaci], pikiran kita suci [tidak berpikiran negatif, tidak marah, tidak membenci], kekayaan kita suci [tidak didapat dengan cara menipu, mencuri, memeras, dsb-nya].

Bagi Satguru atau Ista Dewata, karena kemurnian dan kedalaman belas kasih beliau, apapun persembahan kita pasti akan beliau terima. Tapi kalau selama masa kehidupan tubuh kita suci, kata-kata kita suci dan pikiran kita suci, sangat mungkin kita akan dengan mudah segera memasuki alam-alam suci.

Tapi walaupun kita semasa kehidupan banyak melakukan kesalahan, cara ini juga tetap dapat menyelamatkan kita. Kuncinya adalah permohonan yang sungguh-sungguh, rasa bhakti yang tulus dan kerelaan untuk melepas diri. Bersikaplah rendah hati untuk menyadari dan mengakui betapa bodohnya kita selama ini, lalu benar-benar memohon pertolongan dari lubuk hati terdalam, dengan rasa bhakti yang tulus dan kerelaan untuk melepas diri. Serahkan atau persembahkan diri kita sepenuhnya kepada beliau dan sujud mohon agar kita diselamatkan.

Kalau rasa bhakti kita tulus, permohonan kita sungguh-sungguh dan kita benar-benar rela untuk mempersembahkan diri kita sepenuhnya kepada Beliau, maka puja kita ini pasti akan tersampaikan atau tersambung. Belas kasih Satguru atau Ista Dewata sangatlah mendalam, sehingga pasti akan menolong kita. Kalau tidak Beliau sendiri yang akan datang menjemput kita, pasti akan ada suatu jalan terbuka bagi kita untuk selamat dari keadaan ini berkat pertolongan Beliau.

SYARAT DASAR SADHANA MEMASUKI ALAM SUCI SECARA MANDIRI

Walaupun ada peluang-peluang ini, yaitu sadhana untuk memasuki alam-alam suci secara mandiri, ini hanya bisa dilaksanakan bagi Atma yang memiliki

kontrol akan pikiran dan arah perjalanan dirinya. Walaupun mungkin tidak bisa sempurna, untuk dapat melaksanakan sadhana ini kita harus punya setidaknya suatu kadar kendali [kontrol] terhadap pikiran kita sendiri di alam kematian. Kalau tidak demikian, maka Atma hanya akan terombang-ambing kesana kemari oleh arus karma dan samskara seperti layangan putus dihembus angin.

Dan kontrol ini sesungguhnya sangatlah sulit, kecuali kita sudah banyak melakukan pembinaan diri dan latihan semasa kehidupan. Karena kemampuan kendali ini dibentuk di masa-masa kehidupan dengan cara membina diri di jalan dharma, serta di detik-detik menjelang kematian dengan cara menyambut kematian dengan damai.

Tapi juga jangan terlalu khawatir. Bagi orang kebanyakan, asalkan dalam masa kehidupan cukup mampu mengendalikan diri serta tidak banyak melakukan pelanggaran dharma, akan ada saat-saat singkat dimana pikirannya tenang dan terkendali. Jadi kapanpun kita memperoleh kesadaran kita kembali [prasida teteg manah], bahkan walalu hanya untuk sebentar saja, segeralah ingat semua pelajaran, semua sadhana dan semua latihan spiritual kita. Atau cepatlah ingat Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi dan segera hadirkan mereka dengan segenap daya dan upaya.

Selain itu, bila dalam masa kehidupan kita telah mengembangkan suatu kebiasaan untuk rutin meditasi, japa mantra, sembahyang, dsb-nya, maka di alam kematian ini merupakan kebiasaan yang amatberguna. Karena memudahkan kita untuk masuk ke dalam meditasi atau mengundang kehadiran Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi.

2. CARA KEDUA : ATMA DISEBERANGKAN OLEH ORANG YANG SIDDHI

Kemungkinan kedua untuk dapat meninggalkan alam Marcapada ini dengan cara-cara atau perjalanan yang baik adalah Atma diseberangkan oleh orang yang siddhi.

Hindu Bali yang dominan dengan jalan Tantra yaitu Shiwa Siddhanta, terdapat upakara penyeberangan Atma [ngaben]. Dimana dalam upakara ini terkait erat dengan aspek Panca Dewata, sang yajamana [pemuput upakara] dan jenis upakara.

Disini peran keluarga, kerabat atau orang lainnya yang masih hidup sangat besar. Misalnya dengan cara melakukan upakara ngaben yang di-upakara dengan baik dan berhasil serta pemuput upakara-nya siddhi, maka Atma akan dapat memasuki alam-alam suci, menjadi Dewa Hyang.

Tapi sebagai pribadi hendaknya kita tidak mengandalkan cara-cara ini. Prioritas utama kita adalah harus berusaha sendiri mencari jalan pembebasan atau jalan menuju alam-alam suci secara mandiri. Cara penyeberangan Atma ini hendaknya kita pakai sebagai opsi atau pilihan terakhir saja. Karena belum tentu keluarga kita bisa mengupayakan hal ini dan belum tentu sebuah upakara ngaben berhasil menyeberangkan Atma. Karena keberhasilan penyeberangan Atma di dalam upakara ngaben ditentukan oleh kemampuan dan kesiddhian sang yajamana [pemuput upakara]. Tanpa maksud buruk apapun, penulis harus jujur mengatakan bahwa tidak semua Pandita benar-benar dapat melakukan penyeberangan Atma, sehingga sebaiknya kemungkinan ini dijadikan pilihan terakhir saja. Tapi tentu saja juga ada banyak Pandita yang sangat ahli di dalam menyeberangkan Atma.

Peranan sang yajamana atau biasanya dalam dalam hal ini seorang Pandita Shiwa, memiliki peranan yang sangat penting dan strategis untuk menentukan arah perjalanan Atma, agar tepat sasaran. Sebagaimana terurai dalam lontar Weda Puja Pitra Shiwa, tugas menjadi sang yajamana demikian berat. Dalam arti tugas, kewajiban dan pertanggung-jawaban seorang Pandita Shiwa dalam mengangkat Atma dan mengantarkan ke arah tujuan, tentu merupakan hal yang sangat berat.

Pandita harus memiliki konsentrasi dan visual [penglihatan niskala] yang baik, harus tepat di dalam nguncarang mantra, harus tepat di dalam prosesi upakara, harus mahir di dalam melakukan dialog niskala, serta harus memiliki “cap niskala” untuk melakukan upakara ini. Semua ini merupakan faktor-faktor yang sangat menentukan berhasil tidaknya seorang Pandita Shiwa mengangkat dan mengantar Atma ke tujuan.

Dalam ajaran Hindu Bali yang diwariskan dari Mpu Lutuk mengenai Sawaprataka dan Pitra Yadnya, dijelaskan bahwa seorang yajamana jangan sampai salah menempatkan, salah memasukkan, salah memberikan kesaksian

dan salah memasukkan tempat Atma. Mpu Lutuk berkali-kali menegaskan mengenai kehati-hatian dan sikap penuh perhatian sehubungan dengan penyeberangan Atma. Hendaknya seorang yajamana tidak memiliki kekaburan dalam visual [penglihatan niskala], samarpun jangan sampai terjadi. Kesalahpahaman dialog niskala harus dihindari, perhatian benar, serta ketegasan sikap dalam penyeberangan Atma menjadi perhatian yang sangat penting bagi sang yajamana. Sehingga Atma orang yang meninggal dapat diserahkan kepada Ista Dewata dan masuk ke alam yang baik, yaitu masuk ke alam-alam suci.

Dan dalam tradisi Tantra kita di Bali yaitu Shiwa Siddhanta, bila ternyata Atma gagal masuk alam-alam suci tingkat tinggi dalam proses penyeberangan Atma ini, maka Atma setidaknya akan berusaha dihantarkan ke alam leluhur [Pitra Loka]. Ini untuk menghindari Atma gentayangan di alam halus Marcapada atau masuk alam-alam bawah.

Walaupun kita sebagai penganut Hindu ada fasilitas penyeberangan Atma ini, tetaplah dalam kehidupan kita harus memupuk banyak karma baik. Karena yang menentukan berhasil tidaknya sebuah proses penyeberangan Atma juga sangat erat kaitannya dengan akumulasi karma baik seseorang.

Kalau tidak ada karma baik, tidak akan memperoleh kesempatan untuk mendapat penyeberangan Atma. Kalaupun ada kesempatan ini, maka kegagalan penyeberangan Atma dalam upakara ngaben sangat mungkin terjadi karena faktor karma. Bahkan walaupun upakara ngaben dilaksanakan dengan besar dan mewah, akan cenderung pada prosesnya atau pada pemuput upakara-nya ada hambatan, sehingga Atma tidak dapat diseberangkan. Akan ada faktor niskala ataupun sekala yang membuat proses ini terganggu atau tidak berjalan dengan baik. Faktor karma selalu bekerja.

Cara lain penyeberangan Atma diluar upakara ngaben adalah dengan peran keluarga, kerabat atau orang lainnya yang masih hidup meminta bantuan orang suci yang siddhi [diluar Pandita] untuk melakukan penyeberangan Atma. Sehingga Atma akan dapat memasuki alam-alam suci. Menyangkut hal ini di Bali sesungguhnya ada banyak orang suci yang siddhi yang bisa melakukannya, hanya saja umumnya bagi orang awam sulit mengenali, mereka hanya kelihatan sebagai sadhaka biasa saja. Hanya orang-orang tertentu yang mengetahuinya.

Dalam proses penyeberangan Atma oleh orang suci yang siddhi ini, umumnya Atma akan dijemput oleh bunga teratai atau perahu, untuk diseberangkan menuju alam-alam suci. Kadang-kadang yang datang menjemput adalah burung garuda besar atau kereta kuda. Ini tergantung karma masing-masing Atma dan ke alam suci mana dia akan menetap untuk selanjutnya. Juga pernah terjadi dalam sebuah proses penyeberangan Atma yang datang menjemput adalah Lembu Nandini, karena sang Atma memperoleh tempat di alam suci Dewa Shiwa atau Shiva Loka.

Bagaimana ini dapat terjadi juga erat kaitannya dengan akumulasi karma baik yang berlimpah dari orang yang diseberangkan. Kalau tidak ada karma baik tidak akan memperoleh kesempatan untuk mendapat penyeberangan. Kalaupun ada kesempatan ini, biasanya akan ada saja halangan atau gangguan secara sekala untuk melakukan penyeberangan Atma ini.

Dengan memahami arah perjalanan Atma di alam kematian, sesuai dengan tata cara penyeberangan Atma, kita sebagai manusia yang hidup ini, paling tidak bisa melakukan sedikit pemahaman. Terutama bagi orang kebanyakan yang tidak melatih sadhana tingkat tinggi semasa hidupnya. Pertama di dalam masa kehidupan ini hendaknya kita melakukan sebanyak-banyaknya perbuatan kebaikan serta menghindari melakukan tindakan-tindakan yang melanggar dharma. Kedua kita bisa menyadari pentingnya makna melakukan puja-bhakti kepada Satguru atau Ista Dewata. Tujuannya agar kita memiliki hubungan karma yang kuat dengan beliau. Karena kalau kita mengalami kemungkinan terburuk, maka yang dapat menolong kita di alam kematian hanya Satguru [guru sejati, bukan guru palsu] dan Ista Dewata.

3. CARA KETIGA : ATMA DISAMBUAT ATAU DIANGKAT OLEH KEKUATAN SUCI

Kemungkinan ketiga untuk dapat meninggalkan alam Marcapada ini dengan cara-cara atau perjalanan yang baik adalah Atma disambut atau diangkat oleh kekuatan-kekuatan suci.

Dalam keadaan Atma bergentayangan di alam Marcapada dengan linga sarira [badan halus] atau menjadi "hantu", kemudian ada keluarga, kerabat, Satguru atau orang yang pernah kita buat jasa kebaikan yang sangat besar, yang

sudah terlebih dahulu memasuki alam-alam suci datang menolong dan menjemput kita.

Ini dapat terjadi kalau selama masa kehidupan :

- Tubuh kita suci. Artinya tidak menyiksa atau menyakiti secara fisik, tidak melakukan kejahatan seksual seperti selingkuh, pelecehan seksual dan pemerkosaan, banyak berbuat baik melalui tubuh ini, banyak membahagiakan orang melalui tubuh ini, dsb-nya.
- Kata-kata kita suci. Artinya tidak berkata kasar, tidak berbohong, tidak menipu, tidak menyudutkan orang, tidak mencaci, tidak menjelek-jelekkan, tidak menghina, dsb-nya.
- Pikiran kita suci. Artinya tidak berpikiran negatif, tidak marah, tidak membenci, tidak sombong, dsb-nya.
- Kekayaan kita suci. Artinya kekayaan kita tidak didapat dengan cara menipu, mencuri, memeras, memanipulasi, dsb-nya.
- Tubuh, kata-kata, pikiran dan kekayaan kita mulia. Artinya semua empat hal tersebut kita bhaktikan demi kebahagiaan makhluk lain. Atau dengan kata lain hidup penuh dengan belas kasih dan kebaikan.
- Kita punya rasa bhakti yang kuat kepada Satguru, Ista Dewata, keluarga, teman, dsb-nya.

Bila semasa kita hidup kita sangat taat dan bhakti kepada Satguru atau Ista Dewata dan karena itu Satguru atau Ista Dewata akan hadir untuk membimbing kita menuju alam-alam suci.

Atau orang [keluarga, teman, dsb-nya] yang semasa kita hidup kita sayangi dengan sepenuh hati tanpa syarat, atau orang yang pernah kita buat jasa kebaikan yang sangat besar [yang berhasil terlebih dahulu memasuki alam-alam suci]. Mereka akan datang sebagai “dewa penolong” untuk menolong dan menjemput kita. Mereka ini akan datang untuk menunjukkan jalan menuju alam-alam suci atau mungkin juga menyambut dan menjelaskan perubahan yang

terjadi dan membantu Atma “pendatang baru” untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Atau mungkin dia akan dijemput leluhur dan dibimbing masuk alam Pitra Loka [alam leluhur]. Ini bisa terjadi kalau semasa hidup dia sudah memperoleh “cap niskala” yang jelas dari para leluhur. Kalau kita Hindu di Bali, dari lahir kita sudah melalui banyak upakara yang membuat kita memperoleh “cap niskala” dari para leluhur. Tapi cap niskala” dari para leluhur ini baru akan bekerja dengan sangat efektif kalau kita semasa hidup pikirannya bersih, tidak banyak melakukan pelanggaran dharma, sering melakukan kebaikan dan sering melakukan puja-bhakti kepada leluhur di merajan, pura dadia [pura ibu] dan pura kawitan.

Ada juga yang karena putaran karmanya sendiri, karena sebab-sebab tertentu, ketika kematian dia akan dijemput oleh utusan atau penjemput dari alam Yama Loka.

KEMUNGKINAN BURUK PERJALANAN ATMA DI ALAM MRTYA LOKA

Ini dapat terjadi karena Atma terbenam di dalam avidya atau dalam kebodohan. Atma tidak memiliki pengetahuan dharma. Atau memiliki pengetahuan lain tapi pengetahuannya tentang alam kematian salah.

Dalam ajaran dharma disebutkan, bahwa dimanapun terjadi tahap yang “mengambang” menjadi hantu ini yang terbaik untuk dilakukan adalah usaha untuk secepatnya bisa melakukan sadhana memasuki alam-alam suci. Sebab ada beberapa kemungkinan buruk yang tentu saja sangat tidak diharapkan terjadi, yaitu :

1. Atma menjadi hantu gentayangan dalam jangka waktu panjang

Kemungkinan buruk yang tidak diharapkan pertama adalah seseorang sama sekali tidak menyadari dirinya sudah mati. Saat kita mati, kita sepenuhnya meninggalkan badan fisik. Tidak adanya lagi badan fisik sebagai penghalang berarti kekuatan pikiran kitalah yang sepenuhnya bekerja. Sehingga pengalaman menjadi hantu gentayangan sangat mirip dengan sebuah mimpi, terombang-ambing kesana-kemari tanpa kontrol. Tapi ini adalah sebuah mimpi yang sangat nyata.

Kita tidak dapat sepenuhnya melakukan kontrol akan jalannya “mimpi” tersebut. Tidak dapat memiliki sepenuhnya daya untuk menentukan arah perjalanan kita sendiri. Sebagian besar pengalaman kita hanya akan terseret oleh arus karma dan samskara kita sendiri. Kita tidak bisa mengambil benda-benda atau membuka pintu untuk ke ruangan lain, tetapi dimana yang kita pikirkan seketika itu kita berada disana. Kita mencoba bicara dengan orang-orang tapi tidak ada yang merespon. Sangat mungkin kita akan tetap akan beraktifitas seperti kebiasaan sehari-hari, walaupun dengan keadaan “aneh” tersebut.

Apapun perasaan dan gejolak emosi yang kita rasakan di moment ini akan menjadi berkali-kali lipat. Setiap tujuh hari sekali pengalaman emosional saat kematiannya akan terulang kembali. Semua moment ini bagi seseorang yang belum mengerti bahwa dirinya sudah mati akan membingungkan. Dia tetap akan terus bergentayangan sebagai apa yang oleh orang awam disebut sebagai hantu.

Ini dalam banyak kejadian bisa berlangsung selama bertahun-tahun. Bisa sampai puluhan tahun bahkan sampai ratusan tahun. Atma dapat terus bergentayangan sebagai hantu di alam marcapada walaupun badan fisiknya sudah sepenuhnya terurai. Ini disebabkan oleh demikian sangat kuatnya kemelekatan Atma dengan alam kehidupan marcapada. Atau karena di detik-detik menjelang kematiannya Atma mengalami kejadian emosional yang sangat traumatik. Dia terus terombang-ambing dalam arus karma dan samskara-nya sendiri di alam kematian. Dan orang-orang yang masih hidup akan menyebut tempat dimana dia biasa bergentayangan sebagai tempat berhantu.

2. Atma ditangkap orang jahat

Alam mrtya loka ini keadaannya sangat liar dan bebas. Di alam ini berlaku hukum rimba, dimana yang kuat yang berkuasa.

Kalau kita tinggal di tempat dimana ajaran dharma tidak ada, bisa terjadi kemungkinan buruk yang tidak diharapkan. Ketika Atma menjadi hantu gentayangan dia ditangkap oleh orang jahat yang memiliki kelebihan dalam kekuatan supranatural. Ini bisa menjadi kemungkinan yang sangat buruk. Kemungkinan orang ini menganggap Atma sebagai setan, akibat dari

pengetahuan yang salah. Atma lalu dikurung dengan kunci kekuatan supranatural sehingga Atma sulit mengeluarkan diri dalam jangka waktu yang lama.

Bisa juga Atma ditangkap untuk dijadikan pelayan, budak atau mungkin akan diperalat untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan niskala jahat yang melanggar dharma, dsb-nya. Dengan demikian Atma akan tenggelam ke dalam kejahatan dan karma buruk. Wujud dan pendaran energi-nya akan semakin negatif. Kemudian hanya masalah waktu kelak dia akan menjadi mahluk-mahluk alam bawah.

3. Atma ditarik masuk alam-alam bawah dan menjadi budak

Kalau kita tinggal di tempat dimana ajaran Shiwa atau Tantra tidak ada, sehingga banyak ada hantu atau mahluk-mahluk alam bawah liar yang tidak mendapat tempat yang layak atau tidak diseberangkan, maka ada kemungkinan buruk yang tidak diharapkan. Ketika Atma menjadi hantu gentayangan dia ditarik masuk alam-alam bawah, ditangkap dan diperbudak oleh mahluk-mahluk alam bawah yang memiliki kelebihan dalam kekuatan supranatural.

Atma akan dipancing dengan suara orang-orang yang dicintainya, atau dengan suara alunan musik yang indah, dsb-nya. Sehingga Atma akan bergerak ke arah itu lalu dijerumuskan ke alam-alam bawah dan dijadikan budak.

Ini adalah kemungkinan yang cukup mengerikan sehingga harus dihindari terjadi. Atma akan menjadi penghuni alam-alam bawah dan mengalami berbagai kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah. Akan semakin sulit bertemu jalan suci dharma, semakin sulit bertemu pengetahuan sejati, tidak paham akan hukum sebab-akibat, terseret habis oleh akumulasi karma buruknya dan semakin tenggelam dalam kesengsaraan di dalam siklus samsara. Sangat sulit untuk keluar.

INGATLAH SELALU UNTUK SEGERA MELAKUKAN SADHANA MEMASUKI ALAM SUCI

Sehingga perlu ditekankan kembali, selalulah ingat, jangan pernah lupa, bahwa ciri kita sudah mati adalah kita bisa melihat tubuh kita sendiri. Mungkin

kita melihat tubuh kita berdarah-darah, diangkut orang, keluarga kita menangis di depan tubuh kita, dsb-nya. Kalau itu semua terjadi, jangan lupa cepat-cepatlah mencari cermin atau mencari cahaya terang.

Cepat-cepatlah sadar bahwa kita sudah mati, segeralah melakukan sadhana memasuki alam-alam suci, karena kita tidak punya banyak waktu. Sebelum diri kita terseret di dalam berbagai respon arus perasaan, emosi dan samskara atau mengalami kejadian-kejadian buruk.

Bab 3

ATMA MENINGGALKAN MARCAPADA

PERJALANAN KEDUA ATMA MELINTASI ALAM ANTARABHAVA MELALUI KEGELAPAN PEKAT



Jangka waktu *linga sarira* [badan halus] bergentayangan sebagai hantu di dimensi halus alam *marcapada* [*mṛtya loka*] biasanya berkaitan dengan proses penguraian [pembusukan] *sthula sarira* [badan fisik]. Artinya bersamaan dengan terurainya *sthula sarira* maka *linga sarira* juga akan terurai, karena keduanya terkait erat dimana bahan pembentuknya sama yaitu sari-sari makanan.

Salah satu sebabnya di dalam ajaran Hindu orang meninggal dilakukan kremasi [pembakaran mayat] karena dengan pembakaran *sthula sarira* [badan fisik] akan menyebabkan badan fisik secepatnya terurai kembali menjadi lima elemen dasar materi [*panca maha bhuta*] yang membentuknya. Sehingga dengan di-upakarai dengan baik, Atma dengan ringan dapat melanjutkan perjalanan penyeberangan ke alam-alam berikutnya. Tujuannya tentu saja adalah alam-alam suci. Dan Atma tidak perlu lama-lama di alam *Marcapada* bergentayangan menjadi "hantu".

Bagi yang tidak dikremasi perlu jangka waktu lama agar Atma dapat meninggalkan alam *Marcapada*, karena harus menunggu badan fisik terurai

terlebih dahulu. Setelah seseorang meninggal dalam melewati jangka waktu tertentu, badan fisiknya akan semakin terurai. Demikian juga dengan badan halusny akan ikut semakin terurai. Ciri-cirinya bagi Atma adalah akan melihat alam Marcapada ini semakin remang-remang, semakin samar-samar dan semakin berjarak dengan dirinya.

Tapi juga perlu ditambahkan keterangan bahwa ketika sthula sarira [badan fisik] sudah terurai, tidak semua Atma akan langsung masuk menyeberangi alam antarabhava. Ada juga Atma-Atma yang masih bergentayangan sebagai hantu di alam marcapada walaupun badan fisiknya sudah sepenuhnya terurai. Ini disebabkan oleh demikian sangat kuatnya kelekatan Atma dengan alam kehidupan marcapada. Atau karena di detik-detik menjelang kematiannya Atma mengalami kejadian yang secara emosional sangat traumatik. Atma dapat bergentayangan dulu selama ratusan tahun sebelum kemudian barulah masuk dan menyeberangi alam antarabhava.

Berapapun jangka waktunya atau bagaimanapun kejadiannya, yang jelas sampai tiba saatnya Atma kemudian akan melihat suasana remang-remang ini semakin lama semakin gelap, alam marcapada ini semakin berjarak dengan dirinya. Dan Ketika linga sarira sudah sepenuhnya terurai [meninggal], maka kesadaran Atma yang belum tersempurnakan akan “melompat” berpindah dari linga sarira ke lapisan badan sukshma sarira.

Ketika tiba-tiba hanya kegelapan total yang mengerikan menyelimuti, itu sebuah pertanda bahwa Atma sudah “melompat” berpindah ke lapisan badan sukshma sarira dan memasuki alam Antarabhava atau Antariksha. Alam yang merupakan alam transisi dari alam marcapada dengan dimensi alam-alam lainnya. Melewati bagian dari alam antarabhava yang sangat gelap dan mengerikan ini, Atma akan melakukan perjalanan menyeberang menuju alam-alam lainnya.

Tapi kegelapan total yang mengerikan ini hendaknya dibedakan dengan kegelapan total yang penuh keheningan dan kenyamanan dari cahaya tri datu yang muncul dalam kesempatan pertama untuk moksha. Keduanya adalah keadaan yang sama sekali sangat berbeda.

Perjalanan kedua Atma melintasi alam antarabhava melalui kegelapan pekat ini sangatlah mengerikan dan kemungkinan untuk masuk alam-alam bawah atau Bhur Loka sangat besar.

Menyeberangi alam antarabhava melalui kegelapan pekat ini kebanyakan orang akan mendengar berbagai suara-suara mengerikan. Suara-suara seolah-olah dia akan dicincang, disiksa, dibunuh, dsb-nya. Dia juga akan dikejar-kejar oleh suara gemuruh sepertigelegar ribuan petir, suara air bah dan berbagai suara-suara mengerikan lainnya yang seolah-olah mengejar dia. Pengalaman ini sangat menakutkan, yang membuat Atma lari kesana kemari tanpa arah dengan rasa takut dan sedih yang luar biasa.

Rahasia yang harus dipahami disini bahwa sesungguhnya suara-suara ini bukanlah suara setan, juga bukan suara Tuhan yang marah dan menghukum, melainkan suara yang merupakan bayangan atau pantulan dari samskara atau kecenderungan pikiran kita sendiri.

Semasa seseorang masih hidup sebagai manusia, dia mungkin masih bisa menipu dirinya sendiri. Semasih hidup melakukan penolakan sadar maupun tidak sadar untuk jujur membuka dan mengakuinya. Karena untuk dapat mengakui kesalahan-kesalahan diri sendiri memerlukan keberanian dan kejujuran. Walaupun sesungguhnya dia selalu ada di dalam diri sendiri menunggu untuk diungkap. Tapi dalam perjalanan menyeberangi bagian alam antarabhava yang gelap pekat, tidak ada satupun lagi hal yang bisa ditipu, disembunyikan atau dimanipulasikan.

Suara-suara mengerikan ini pasti akan dialami oleh mereka yang semasa hidupnya banyak melakukan pelanggaran dharma. Seperti misalnya banyak menipu, banyak marahnya, banyak serakahnya, banyak mementingkan diri sendiri, banyak iri hati-nya, dsb-nya. Intinya banyak melakukan karma buruk. Setiap rasa sakit dan kesengsaraan yang dia pernah lakukan kepada makhluk lain semasa kehidupan, baik secara langsung maupun tidak langsung, akan kembali kepadanya seperti hantaman bumerang di moment ini. Di bagian gelap alam antarbhava ini dia pasti akan dikejar-kejar oleh hal-hal yang mengerikan tersebut.

Selain itu juga karena tidak adanya lagi badan fisik sebagai penghalang, maka apapun perasaan dan gejolak emosi yang kita rasakan di moment ini akan

menjadi berkali-kali lipat. Pengalaman ini bisa menjadi pengalaman yang sangat menyiksa, kalau perasaan dan gejala emosi kita tidak stabil. Kalau kita merasa marah, maka rasa marah ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita merasa sedih, maka rasa sedih ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita. Kalau kita merasa takut, maka rasa takut ini akan berkali-kali lipat menyiksa pikiran kita.

Waktu yang diperlukan untuk menyeberangi alam Antarabhava melalui kegelapan pekat ini sangat bervariasi bagi setiap orang. Bisa hitungan hari, berbulan-bulan, bertahun-tahun, puluhan tahun, ratusan tahun dan bahkan ada Atma yang menyangkut disini dalam jangka waktu yang amat sangat lama.

Ciri-ciri atau pertanda bahwa kita sudah diujung atau akhir dari perjalanan melintasi alam antarabhava melalui kegelapan pekat ini adalah munculnya pendaran cahaya berbagai warna. Masing-masing cahaya ini merupakan pintu menuju alam-alam berikutnya.

Cahaya yang akan menarik kita ini sangat erat kaitannya dengan arus karma dan samskara kita sendiri. Kalau selama masa kehidupan kita banyak memiliki akumulasi karma buruk atau banyak melakukan kejahatan, maka kita akan tertarik masuk ke salah satu pendaran cahaya yang membawa kita ke alam-alam bawah atau kelahiran kembali sebagai hewan [binatang]. Sebaliknya kalau selama masa kehidupan kita banyak memiliki akumulasi karma baik atau selalu melakukan berbagai kebaikan, maka kita akan tertarik masuk ke salah satu pendaran cahaya yang membawa kita kepada kelahiran kembali sebagai manusia.

Ciri-ciri atau pertanda lain bahwa kita sudah diujung atau akhir dari perjalanan melintasi bagian gelap dari alam antarabhava ini adalah sikap pandangan mata. Kalau pandangan mata kita otomatis memandang lurus ke depan itu pertanda perjalanan kita akan mengarah menuju kelahiran kembali sebagai hewan [binatang]. Kalau pandangan mata kita otomatis memandang ke arah bawah itu pertanda perjalanan kita akan mengarah menuju ke alam-alam bawah atau alam Bhur Loka.

Sehingga selalu lakukan upaya untuk selalu menengadah dan pandangan mata memandang ke arah atas. Karena kalau memandang ke arah atas akan mengarahkan perjalanan kita menuju ke alam-alam suci atau menuju kembali ke

alam Marcapada [alam kehidupan manusia], dimana kita bisa melakukan upaya ulang untuk perjalanan Atma yang baik.

KESEMPATAN TERAKHIR MENEMUKAN JALAN MENUJU ALAM SUCI

Kalau semua jalan yang kita tempuh menemui kegagalan, janganlah berputus-asa. Kita masih memiliki satu lagi kesempatan, atau kesempatan terakhir. Di alam Antarabhava inilah kita memiliki kesempatan sekali lagi untuk dapat memasuki alam-alam suci. Hanya saja kemungkinan butuh waktu atau tidak cepat.

Di dalam keadaan gelap pekat dan penuh suara-suara mengerikan yang seolah-olah mengejar kita ini, segeralah kita meditasi. Karena sesungguhnya suara-suara ini bukanlah suara setan, juga bukan suara Tuhan yang marah dan menghukum, melainkan suara yang merupakan bayangan atau pantulan dari samskara atau kecenderungan pikiran dia sendiri.

Inilah pengetahuan yang sangat penting untuk diketahui dalam moment ini, sangat penting di tahap ini untuk tidak terseret oleh arus emosi dan perasaan seperti rasa bersalah, rasa sedih, rasa takut, rasa marah, rasa tidak rela, dsb-nya. Pikiran kita harus tetap tenang-seimbang dan memandang semua pengalaman tersebut dengan damai dan penuh belas kasih. Karena sekali lagi, kondisi pikiran kita yang akan menjadi penentu ke alam mana Atma kita selanjutnya akan pergi.

Apapun yang dialami di alam Antarabhava ini, apapun suara-suara yang muncul, seseorang harus ingat satu hal bahwa di alam kematian dia tidak lagi punya tubuh fisik. Di alam kematian tubuh adalah tubuh halus seperti ruang, yang kalau dihajar, disiksa, dicincang, itu sama dengan seperti memukul atau menghajar ruang kosong. Tapi karena umumnya kebanyakan orang masih ada dalam avidya [kebodohan] dia tidak akan tahu. Dia bisa merasa kesakitan, bisa menangis, bisa ketakutan dan bisa sangat menderita.

Kalau mengharapkan perjalanan kematian yang baik dan lancar di bagian gelap alam antarabhava ini, harus sangat dihindari untuk merasa kesakitan, menangis, ketakutan, dsb-nya.

Walaupun ini mungkin akan sulit bagi yang semasa hidupnya banyak melakukan pelanggaran dharma, tidak mengendalikan emosinya dan tidak terlatih meditasi. Tapi bagaimanapun juga harus dihindari terseret oleh arus emosi dan perasaan, sebab kalau terjebak di alam Antarabhava ini akan sangat sulit untuk bisa keluar. Kalau bisa keluar cenderung akan memasuki alam-alam bawah atau terlahir kembali sebagai binatang.

Tapi membicarakan hukum karma itu sesungguhnya amat sangat rumit. Kadang ada orang yang walaupun semasa hidup pikirannya penuh kekotoran atau karma buruknya banyak atau terikat sangat erat dengan keduniawian, tapi dia tetap bisa melewati bagian gelap alam Antarabhava dengan baik. Ini semua bisa terjadi disebabkan oleh akumulasi karma baik-nya di jutaan kehidupan-kehidupan sebelumnya. Karena kita semua sesungguhnya sebelum masa kehidupan ini sudah pernah terlahir ke dunia dalam jutaan kelahiran. Sehingga petunjuk cara melintasi bagian gelap alam antarabhava ini berlaku untuk semua orang.

SADHANA MEMASUKI ALAM SUCI

Melintasi bagian gelap alam antarabhava ini merupakan kesempatan terakhir bagi kita untuk dapat memasuki alam-alam suci. Hanya ada dua saja caranya dan ingatlah baik-baik bahwa ini benar-benar merupakan kesempatan terakhir bagi kita, yaitu :

1. Terserap ke dalam kesadaran Atma

Segeralah kita meditasi. Upayakan dalam meditasi ini kesadaran kita dapat terserap ke dalam kesadaran Atma [atau dalam bahasa yang sederhana, pikiran non-dualitas yang jernih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih]. Kita harus dapat terus mempertahankan kondisi kesadaran ini. Kalau berhasil terus-menerus mempertahankan kondisi kesadaran terserap ke dalam kesadaran Atma, maka disana Atma akan bisa memasuki alam-alam suci.

Atau kalau kita tidak bisa terserap ke dalam kesadaran Atma, cukup fokus kondisikan pikiran kita agar tenang-seimbang. Dengarkan seluruh suara-suara mengerikan tersebut dengan penuh kesadaran dan penuh ketenangan-keseimbangan pikiran. Pertahankan kondisi ini terus-menerus selama mungkin. Karena sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa untuk membuka jalan menuju

alam-alam suci di bagian gelap alam antarabhava ini butuh waktu panjang atau tidak akan cepat terjadi.

Kalau dalam keadaan gelap pekat dan penuh suara-suara mengerikan yang seolah-olah mengejar kita ini, pikiran kita bisa hening disini selama sehari-hari yang panjang, disana kita bisa memasuki alam-alam suci.

Sehingga sekali lagi penulis akan kembali memberikan sebuah pertanyaan penting yang harus dijawab sendiri oleh masing-masing pembaca, “adakah gunanya dalam masa kehidupan ini kita tekun melaksanakan sadhana dharma : tidak mementingkan diri sendiri, mengendalikan diri, selalu bersikap penuh belas kasih, banyak melakukan kebaikan, tidak menyakiti, melaksanakan tri kaya parisudha, rajin sembahyang [atau japa mantra] dan berlatih meditasi ?”

2. Memohon perlindungan Dewa Shiwa

Di alam kematian, Dewa Shiwa adalah Ista Dewata yang menjadi pelindung dan penolong universal bagi semua makhluk. Ini bukan pengetahuan yang sekedar bersumber dari buku-buku suci, melainkan juga diketahui dari penembusan spiritual ke alam rahasia oleh para Satguru dan para sadhaka yang wikan.

Melintasi bagian gelap alam antarabhava ini, berusaha terus-menerus tidak henti menjapakan mantra “Om Namah Shivaya” [artinya "saya berlindung kepada Dewa Shiwa"]. Serta terus visualisasikan [bayangkan] wujud Dewa Shiwa yang berpendar cahaya suci putih terang. Sehingga di alam antarabhava Atma akan diselamatkan oleh Dewa Shiwa. Atau kemungkinan lain, kita dapat bernasib seperti anak kecil yang tersesat tapi kita terus-menerus menyebut alamat rumah kita, sehingga sangat mungkin kita akan ada yang menyelamatkan.

Akan tetapi sesungguhnya hal ini baru bisa kita lakukan jika semasa kehidupan kita tekun membangun energi kebiasaan yang mendukung. Karena tidak seperti pada masa kehidupan manusia, di alam kematian kita akan mengalami kesulitan yang amat sangat di dalam menyatukan pikiran. Saat kematian kita sepenuhnya meninggalkan badan fisik [sthula sarira], dimana dengan tidak adanya lagi badan fisik sebagai pengatur dan penghalang pikiran, maka badan pikiran [sukshma sarira] akan bergerak sesuai dengan energi kebiasaan kita sendiri.

Energi kebiasaan yang harus kita bangun semasa kehidupan adalah banyak-banyak berbuat kebaikan, menahan diri dari melakukan kejahatan dan tekun menjapakan mantra “Om Namah Shivaya” paling minimal sebanyak 8 [delapan] purascharna [800 ribu kali].

Energi kebiasaan yang dihasilkan dari banyak-banyak berbuat kebaikan dan menahan diri dari melakukan kejahatan, adalah kekuatan ketenangan, kejernihan dan ingatan-ingatan yang luhur. Inilah kekuatan ketenangan dan kejernihan yang sangat kita butuhkan di alam kematian. Sedangkan energi kebiasaan yang akan dihasilkan dari penjapaan mantra adalah kekuatan untuk mengingat menjapakan mantra "Om Namah Shivaya".

Dengan landasan energi kebiasaan ini, di alam kematian kita dapat memiliki ketenangan dan kejernihan [tidak mengalami kekacauan] dan kita dapat mengingat [tidak lupa] untuk terus-menerus tidak henti menjapakan mantra “Om Namah Shivaya”. Sehingga di alam antarabhava Atma akan diselamatkan oleh Dewa Shiwa. Atau kemungkinan lain, kita dapat bernasib seperti anak kecil yang tersesat tapi kita terus-menerus menyebut alamat rumah kita, sehingga sangat mungkin kita akan ada yang menyelamatkan.

3. Kekuatan bhakti, permohonan dan kerelaan pelepasan diri

Ini adalah cara yang sama sebagaimana sudah ada dijelaskan sebelumnya. Segeralah persembahkan semuanya kepada Satguru atau Ista Dewata. Ada empat hal yang seluruhnya harus kita persembahkan kepada beliau dengan penuh rasa bhakti dan kerelaan di moment kematian, yaitu : tubuh fisik, kata-kata, pikiran dan kekayaan [baik kekayaan material maupun spiritual].

Kita lakukan dhyanawidhi atau membayangkan [memvisualkan] Satguru, atau memvisualkan wujud [simbolik] Ista Dewata. Visualkan Satguru atau Ista Dewata itu hidup, tembus pandang dan berpendar cahaya. Sujud serahkan diri sepenuhnya kepada beliau dan persembahkan semuanya. Detailnya anda bisa baca kembali pada tulisan sebelumnya.

Bedanya disini adalah faktor mantra. Ada beberapa mantra yang sangat efektif di bagian gelap alam antarabhava ini, seperti misalnya contoh Gayatri Maha-Mantra dan Maha-Mritunjaya Mantra [mantra maha-penakluk kematian].

Gayatri Maha-Mantra adalah mantra puja Mahadewi Savitri, ibu alam semesta. Mantra ini adalah mantra universal yang kandungannya sangat lengkap, mulai dari kekuatan perlindungan, kekuatan pemurnian, dsb-nya. Hormatlah kepada Mahadewi Savitri secara mendalam, visualkan [bayangkan] kehadiran beliau berupa cahaya mahasuci terang-benderang dan mohonlah pertolongan kepada beliau, sambil terus menguncar Gayatri Maha-Mantra. Lakukan terus-menerus tanpa henti.

Maha-Mritunjaya Mantra artinya mantra maha-penakluk kematian. Ini adalah mantra yang muncul dari pancaran kemaha-welas-asih-an Dewa Shiwa untuk menolong Atma yang tersesat di dalam perjalanan kematian. Kalau anda semasa kehidupan adalah bhakta [pemuja] dari Dewa Shiva, mantra ini sangat tepat bagi anda. Karena hubungan karmanya sudah kuat. Hormatlah kepada Dewa Shiwa secara mendalam, visualkan [bayangkan] kehadiran beliau dan mohonlah pertolongan kepada beliau, sambil terus menguncar Maha-Mritunjaya Mantra. Lakukan terus-menerus tanpa henti.

Ada sebuah kemungkinan ketika kita memulai sadhana ini, akan muncul gangguan-gangguan dari mahluk-mahluk alam bawah yang tentu saja wujudnya menyeramkan. Mereka akan muncul mengganggu kita berupaya menggagalkan usaha kita. Kalau ini terjadi jangan berhenti atau terputus melakukan sadhana. Terus lanjutkan tanpa henti. Karena ketika garis sinar suci yang menghubungkan kita dengan beliau [Satguru atau Ista Dewata] sudah terbentuk, otomatis mahluk-mahluk alam bawah akan menyingkir menjauh dengan sendirinya.

Bersikaplah rendah hati untuk menyadari dan mengakui betapa bodohnya kita selama ini, lalu benar-benar memohon pertolongan dari lubuk hati terdalam, dengan rasa bhakti yang tulus dan kerelaan untuk melepas diri. Tubuh, kata-kata, pikiran, kekayaan, baik-buruk, suci-kotor adalah sangat tidak kekal dan persembahkan diri kita sepenuhnya kepada beliau dan sujud mohon agar kita diselamatkan. Jika rasa bhakti kita tulus, permohonan kita sungguh-sungguh dan kita benar-benar rela untuk mempersembahkan diri kita sepenuhnya kepada Beliau, maka puja kita ini pasti akan tersampaikan atau tersambung. Belas kasih

Satguru atau Ista Dewata sangatlah mendalam, sehingga pasti akan menolong kita. Kalau tidak Beliau sendiri yang akan datang menjemput kita, pasti akan ada suatu jalan terbuka bagi kita untuk selamat dari keadaan ini berkat pertolongan Beliau.

SYARAT DASAR SADHANA MEMASUKI ALAM SUCI SECARA MANDIRI

Syarat dasarnya benar-benar sama dengan apa yang sudah disampaikan sebelumnya. Bahwa walaupun ada peluang-peluang ini, yaitu sadhana untuk memasuki alam-alam suci secara mandiri, ini hanya bisa dilaksanakan bagi Atma yang dapat memiliki kontrol akan pikiran dan arah perjalanan dirinya. Walaupun mungkin tidak bisa sempurna, untuk dapat melaksanakan sadhana ini kita harus punya setidaknya suatu kadar kendali [kontrol] terhadap pikiran kita sendiri di alam kematian. Kalau tidak demikian, maka Atma hanya akan terombang-ambing kesana kemari oleh arus karma dan samskara seperti layangan putus dihembus angin.

Dan kontrol ini sesungguhnya sangatlah sulit, kecuali jika kita sudah banyak melakukan pembinaan diri dan latihan semasa kehidupan. Karena kemampuan kendali ini dibentuk di masa-masa kehidupan dengan cara membina diri di jalan dharma, serta di detik-detik menjelang kematian dengan cara menyambut kematian dengan damai.

Tapi juga jangan terlalu khawatir. Bagi orang kebanyakan, asalkan dalam masa kehidupan cukup mampu mengendalikan diri serta tidak banyak melakukan pelanggaran dharma, akan ada saat-saat singkat dimana pikirannya tenang dan terkendali. Jadi kapanpun kita memperoleh kesadaran kita kembali [prasida teteg manahe], bahkan walalu hanya untuk sebentar saja, segeralah ingat semua pelajaran, semua sadhana dan semua latihan spiritual kita. Atau cepatlah ingat Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi dan segera hadirkan mereka dengan segenap daya dan upaya.

Selain itu, bila dalam masa kehidupan kita telah mengembangkan suatu kebiasaan untuk rutin meditasi, japa mantra, sembahyang, dsb-nya, maka di alam kematian ini merupakan kebiasaan yang amatberguna. Karena memudahkan kita untuk masuk ke dalam meditasi atau mengundang kehadiran Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi.

KEMUNGKINAN BURUK PERJALANAN ATMA DI KEGELAPAN ALAM ANTARABHAVA

Ketika Atma memasuki bagian gelap dari alam Antarabhava, ada beberapa kemungkinan buruk yang tentu tidak diharapkan terjadi, yaitu :

1. Atma terjebak di alam antarabhava

Kemungkinan buruk pertama yang tidak diharapkan untuk terjadi ketika melintasi alam antarabhava ini, sang Atma tidak dapat menyeberangi alam antarabhava, untuk kemudian terjebak atau menyangkut di alam ini. Sebab kalau terjebak [bingung mencari jalan] di alam Antarabhava ini akan sangat sulit untuk bisa keluar.

Ini adalah kemungkinan yang sangat buruk. Dalam kejadian yang fatal, Atma bisa terjebak disini selama ribuan tahun dan mengalami kesengsaraan luar biasa.

2. Atma bingung dan tersesat di alam antarabhava, terjerumus ke alam bawah

Menyeberangi alam antarabhava melalui kegelapan pekat ini Atma akan mendengar berbagai suara-suara mengerikan. Suara-suara seolah-olah dia akan dicincang, disiksa, dibunuh, dsb-nya. Dia juga akan dikejar-kejar oleh suara gemuruh seperti gelegar ribuan petir, suara air bah dan berbagai suara-suara mengerikan lainnya yang seolah-olah mengejar dia. Pengalaman ini sangat menakutkan, yang membuat Atma lari kesana kemari tanpa arah dengan rasa takut dan sedih yang luar biasa.

Atma akan terseret oleh arus emosi dan perasaan seperti rasa bersalah, rasa sedih, rasa takut, rasa marah, rasa tidak rela, dsb-nya. Pikirannya kacau dan tidak tenang-seimbang dalam perjalanan menyeberangi alam Antarabhava ini. Akibatnya sang Atma bingung dan tersesat, perjalanannya kacau tidak tahu jalan, untuk kemudian terseret arus karma dan samskara yang membawanya memasuki alam-alam bawah atau Bhur Loka.

Ini terjadi disebabkan oleh dua penyebab utama, yaitu pertama samskara [kecenderungan pikiran] seseorang di saat-saat akhir menjelang kematian tidak baik, seperti menyambut kematian dengan rasa takut, rasa marah, rasa benci, rasa sedih, rasa sengsara, dsb-nya. Dan kedua karena akumulasi karma baiknya semasih hidup kurang atau tidak mencukupi, justru malahan karma buruknya yang jumlahnya menumpuk.

Bila Atma terseret arus karma dan samskara yang membawanya memasuki alam-alam bawah atau Bhur Loka, maka Atma akan berubah bentuknya ke dalam wujud fisik dan identitas yang baru, yang tentu saja umumnya buruk dan mengerikan. Dengan perjalanan seperti inilah maka Atma akan menjadi penghuni alam-alam bawah.

Kalau sudah terjerumus masuk ke alam-alam bawah, umumnya akan melewati jangka waktu sangat panjang untuk bisa naik kembali dalam kelahiran sebagai manusia.

Ini adalah kemungkinan yang sangat buruk. Atma pasti akan terjepit oleh kebingungan dan kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah. Akan semakin sulit bertemu jalan suci dharma, semakin sulit bertemu pengetahuan sejati, tidak paham akan hukum sebab-akibat, terseret habis oleh akumulasi karma buruknya dan semakin tenggelam dalam kesengsaraan di dalam siklus samsara. Sangat sulit untuk keluar.

3. Atma ditarik masuk alam-alam bawah dan menjadi budak

Ini adalah kemungkinan yang sama sebagaimana sudah ada dijelaskan sebelumnya. Kalau kita tinggal di tempat dimana ajaran Shiwa atau Tantra sangat lemah, sehingga banyak ada mahluk-mahluk alam bawah liar yang tidak mendapat tempat yang layak atau tidak diseberangkan, maka ada kemungkinan buruk yang tidak diharapkan. Ketika Atma menjadi melintasi bagian gelap alam antarabhava dia ditarik masuk alam-alam bawah, ditangkap dan diperbudak oleh mahluk-mahluk alam bawah yang memiliki kelebihan dalam kekuatan supranatural.

4. Atma takut dan tidak sabar di alam antarabhava, terjerumus ke dalam kelahiran kembali sebagai hewan [binatang]

Menyeberangi alam antarabhava melalui kegelapan pekat ini Atma akan mendengar berbagai suara-suara mengerikan, yang membuat Atma lari kesana kemari tanpa arah dengan rasa takut dan sedih yang luar biasa.

Atma akan terseret oleh berbagai hantaman arus emosi dan perasaan. Dia juga sangat bingung karena tidak memiliki badan fisik lagi. Dia sangat merindukan badan fisik. Dia sangat tidak sabar untuk mencari tubuh baru untuk terlahir kembali. Akibatnya sang Atma kemudian demikian bernafsu untuk keluar dari keadaan ini, lalu terseret arus karma dan samskara yang membawanya terlahir kembali sebagai hewan [binatang].

Ini terjadi disebabkan oleh tiga penyebab utama, yaitu pertama samskara [kecenderungan pikiran] seseorang di saat-saat akhir menjelang kematian tidak baik, seperti menyambut kematian dengan rasa takut, rasa marah, rasa benci, rasa sedih, rasa sengsara, dsb-nya. Kedua karena dia terikat sangat kuat dengan badan fisik selama kehidupannya. Dan ketiga karena akumulasi karma baiknya semasih hidup kurang atau tidak mencukupi, justru malahan karma buruknya yang jumlahnya menumpuk.

Kalau sudah terjerumus dalam kelahiran sebagai binatang, umumnya sangat sulit untuk bisa naik kembali dalam kelahiran sebagai manusia. Ini adalah kemungkinan yang paling sangat buruk. Atma pasti akan terjepit oleh kebingungan dan kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah. Akan semakin sulit bertemu jalan suci dharma, semakin sulit bertemu pengetahuan sejati, tidak paham akan hukum sebab-akibat, terseret habis oleh akumulasi karma buruknya dan semakin tenggelam dalam kesengsaraan di dalam siklus samsara. Sangat sulit untuk keluar.

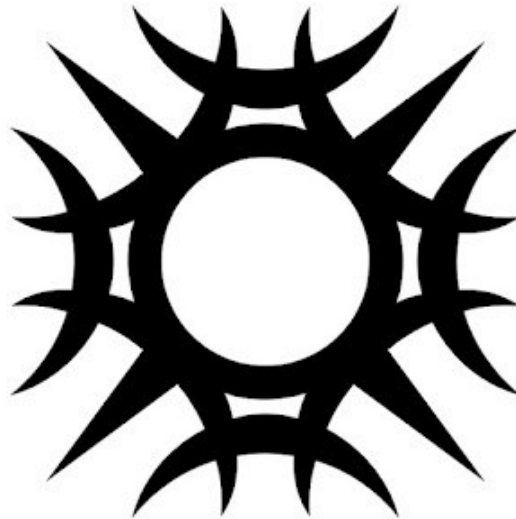
Bagaimana ini dapat terjadi tentunya sangat erat kaitannya dengan akumulasi karma masing-masing orang, yang bermuara menjadi ayusya karma, yaitu karma seseorang yang akan menjadi penentu ke alam mana Atma seseorang akan terbawa pergi setelah dijemput kematian.

Sehingga sekali lagi perlu ditekankan, semasih kita semua hidup sebagai manusia hendaknya membina diri meningkatkan kesadaran, memurnikan pikiran, menumbuhkan sifat belas kasih tanpa syarat, serta banyak-banyak melakukan kebaikan dan kebaikan. Karena itu semuanya yang akan menentukan perjalanan kita di alam kematian.

Bagian Keempat :
PENGETAHUAN MENGENAI
DIMENSI-DIMENSI ALAM SEMESTA

TRI LOKA

TIGA KLASIFIKASI DIMENSI ALAM SEMESTA DI DALAM AJARAN HINDU



Dalam ajaran Hindu Dharma, secara garis besar alam semesta diklasifikasikan menjadi tiga kelompok besar, yang disebut Tri Loka, yaitu :

1. Bhur Loka, yaitu dimensi-dimensi berbagai alam gelap [atau remang-remang] dan sengsara. Ini juga sering disebut dengan istilah alam-alam bawah atau alam-alam rendah. Bukan karena letaknya dibawah, melainkan karena mahluk-mahluk di alam ini kesadarannya dianggap di bawah standar atau rendah.
2. Bvah Loka, yaitu dimensi-dimensi alam kehidupan dimana saat ini kita berada. Ini sering disebut sebagai alam tengah. Bukan karena letaknya di-tengah, melainkan karena mahluk-mahluk di alam ini kesadarannya laksana berada di tengah-tengah, bisa meningkat keatas dan bisa terjerumus ke bawah.
3. Svah Loka yaitu dimensi-dimensi berbagai alam terang dan bahagia. Ini juga sering disebut dengan istilah alam-alam atas atau alam-alam suci. Bukan karena letaknya diatas, melainkan karena mahluk-mahluk di alam ini kesadarannya dianggap diatas standar, tinggi atau suci.

Catatan : Bhur Loka dalam beberapa teks-teks Hindu disebut juga Sapta Petala. Sedangkan Bvah Loka dan Svah Loka dalam beberapa teks-teks Hindu digabung menjadi satu dan disebut Sapta Loka.

Lapisan-lapisan dimensi alam ini tidak terletak vertikal [tinggi - rendah] satu sama lain, tapi sama atau sejajar. Artinya terletak pada dimensi atau lapisan alam yang berbeda-beda. Yang berada diluar kemampuan indriya-indriya dan pikiran kita untuk melihatnya, sehingga kebanyakan orang tidak bisa melihat, merasakan atau mengetahuinya. Kecuali bagi mereka yang memiliki indriya ke-enam dan ketujuh, yaitu orang-orang yang siddhi.

Ketika seseorang mengalami kematian, Atma-nya akan berpindah ke dimensi yang berbeda, yang sesuai dengan tingkat kehalusan atau kemurnian pikirannya sendiri, serta energi akumulasi karmanya.

Tiga klasifikasi atau tiga kelompok besar dimensi-dimensi alam semesta ini, yang disebut Tri Loka, yaitu Bhur Loka, Bvah Loka dan Svah Loka, selanjutnya akan dibahas di bab-bab berikutnya.

Bab 2

TRILOKA PERTAMA : BHUR LOKA

ALAM-ALAM BAWAH



Bhur loka sering diistilahkan sebagai alam kegelapan atau alam bawah. Disebut alam kegelapan karena suasana alam ini memang cukup remang-remang atau bahkan sangatgelap. Disebut alam bawah bukan karena lokasinya di bawah, melainkan karena makhluk-mahluk di alam ini kesadarannya dianggap di bawah standar atau rendah. Bhur loka adalah alam yang dihuni oleh jiwa-jiwa yang pikirannya dalam avidya dan semasa hidupnya banyak melakukan pelanggaran dharma. Umumnya kita menyebut mereka sebagai makhluk-mahluk alam bawah.

Bhur Loka adalah alam-alam dengan suasana yang remang-remang atau gelap. Berada disini kita akan mengalami berbagai kesengsaraan yang diakibatkan oleh refleksi negatif dari pikiran kita sendiri [pikiran buruk dan ingatan / kenangan buruk]. Pikiran-pikiran buruk kita terproyeksikan menjadi begitu nyata oleh energi negatif alam ini.

Mahluk alam-alam bawah kebanyakan berwujud seram. Tapi tidak semua karena ada juga dari jenis tertentu yang berwujud cukup indah, cantik atau tampan. Yang membedakan dengan manusia adalah tingkat kesadaran mereka yang berada di bawah tingkat kesadaran manusia. Tingkah laku mereka sesungguhnya tidak selalu jelek. Kalaupun ada tingkah laku mereka jelek itu

karena karakter [tingkat kesadaran] mereka rendah dan karena vibrasi dan suasana alam mereka sendiri yang memang mendorong seperti itu.

Bhur Loka terbagi menjadi tujuh petala atau tujuh dimensi yang berbeda-beda. Di masing-masing petala atau dimensi-dimensi dari alam ini, jiwa-jiwa yang kualitas tingkat kesadaran-nya sejenis akan berkumpul. Dan perlu diketahui bahwa pada beberapa bagian-bagian terbawah dari alam ini terdapat penguasa-penguasa yang melakukan perbudakan mental kepada jiwa-jiwa lainnya. Itu juga salah satu sebabnya kenapa sekali sang jiwa terperosok disini, dia akan tinggal untuk jangka waktu yang sangat lama, sebelum bisa lahir kembali sebagai manusia di alam marcapada.

Pada beberapa petala, berada disana jangka waktunya bisa antara ribuan tahun atau bahkan jutaan tahun. Dimana jiwa-jiwa sangat sulit keluar dari sana karena adanya hirarki jiwa-jiwa gelap yang menjadikan dirinya penguasa, mempengaruhi dan memanipulasi pikiran mereka, sehingga mereka terus terkurung disana.

Bhur Loka terbagi menjadi tujuh petala atau tujuh dimensi yang berbeda-beda, yang disebut Sapta Petala. Setiap petala ini masing-masing memiliki banyak sekali dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama.

Semakin negatif atau kasar sebuah petala atau lapisan dimensi bhur loka yang kita masuki, lingkungannya semakin tidak mendukung bagi jiwa untuk mengalami kebahagiaan dan kedamaian. Jiwa-jiwa yang terperosok ke alam ini adalah apa yang biasa kita sebut sebagai sarwa bhuta, rencang-rencang atau mahluk-mahluk alam bawah.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa ketika seseorang mengalami kematian, Atma-nya akan berpindah ke dimensi yang berbeda. Atma akan mengalami pengalaman-pengalaman transenden, yang kemudian diikuti dengan berbagai kemungkinan perjalanan. Kemungkinan yang akan kita bahas disini adalah kemungkinan dimana Atma kemudian akan terjerumus memasuki Bhur Loka. Atma akan memasuki alam-alam bawah yang sesuai dengan tingkat kegelapan pikirannya sendiri, serta energi akumulasi karma buruk-nya.

Salah satu pengetahuan yang penting untuk diketahui bahwa ketika sang Atma terjerumus masuk ke Bhur Loka, dia akan menjadi penghuni alam tersebut dan memperoleh wujud dan jatidiri baru. Wujud dan jatidiri-nya seketika atau bisa juga perlahan-lahan akan berubah, sesuai proses perjalanan dan transisi-nya sendiri, menjadi wujud penghuni dimensi atau dunia alam-alam bawah tersebut.

Berikut ini penulis akan menyampaikan penjelasan mengenai Bhur Loka atau Sapta Petala. Dengan catatan bahwa tidak semua penjelasan detail mengenai alam-alam bawah diijinkan untuk dibuka dalam tulisan ini. Ada samaya yang harus penulis jaga.

1. Sapta Petala lapisan atau dimensi pertama : Atala.

Dimensi alam atala ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri. Artinya dalam satu dimensi yang sama disana ada banyak alam. Dimensi alam atala ini adalah “tetangga” kita paling dekat. Penghuninya adalah para wong samar. Mereka secara fisik cukup mirip dengan manusia, dengan beberapa perbedaan, seperti salah satu misalnya tidak adanya cekukan di bawah hidung diatas mulut. Ada juga penghuninya yang berupa mahluk yang sama seperti manusia.

Pada beberapa dunia disini, lingkungan mereka juga hampir mirip dengan kita, seperti ada perkampungan [desa, pemukiman], tempat-tempat suci, dsb-nya. Hanya suasananya cenderung remang-remang, seperti sore hari menjelang malam atau pada saat mendung tebal. Pada dasarnya mereka bukan mahluk-mahluk yang jahat, hanya saja tingkat tingkat kesadaran dan kebijaksanaannya lebih rendah dari manusia pada umumnya. Akan tetapi wong samar ini juga ada yang mengenal ajaran dharma, sehingga mereka tetap berusaha berkarma baik untuk bisa keluar dari alam ini.

Mereka yang masuk alam ini biasanya disaat kematian, karma buruknya lebih dominan dibandingkan dengan karma baiknya dan pikiran buruknya lebih dominan dibandingkan dengan pikiran luhurnya. Sehingga saat kematian tiba dia akan gagal menemukan jalan terang.

Sumber kesengsaraan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan rasa bersalah, rasa tersinggung [marah], rasa tidak terima, rasa sakit fisik, dsb-nya.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan kasih sayang dan kebaikan-kebaikan yang pernah dilakukan.

2. Sapta Petala dimensi kedua : Witala.

Alam witala ini memiliki banyak sekali dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Penghuni dimensi alam witala ini sangat beragam, yaitu berbagai macam makhluk-makhluk yang wujudnya ganjil dan aneh-aneh, seperti wujud dengan badan rusak atau tidak lengkap, kepala berkaki tanpa tubuh dan tangan, berwujud bola dengan lidah-lidah api, wujud yang menjijikkan, berwujud bola mata merah menyala, dsb-nya.

Mereka yang masuk alam ini biasanya yang disaat kematian ada memendam banyak kekecewaan, dendam atau sakit hati, selain juga tidak punya tabungan karma baik yang mencukupi. Juga mereka yang mati mendadak dalam kondisi sengsara atau salah pati seperti misalnya karena : kecelakaan, dibunuh, dsb-nya. Tanpa punya akumulasi karma baik yang mencukupi. Sehingga saat kematian tiba dia akan gagal menemukan jalan terang.

Termasuk mereka yang mati bunuh diri juga akan cenderung masuk alam ini. Pada dasarnya mereka bukan makhluk-makhluk yang jahat, hanya saja tingkat tingkat kesadaran dan kebijaksanaannya lebih rendah dari manusia pada umumnya, sehingga pikiran mereka penuh kekalutan. Selain itu, proyeksi energi negatif dan kondisi berat alam witala ini juga ikut mendorong mereka seperti itu.

Sumber utama kesengsaraan di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan berbagai kekecewaan, ketidakpuasan dan keinginan-keinginan pikiran yang tidak terpenuhi. Juga berbagai dendam dan sakit hati yang menurut mereka harus dilampiaskan.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan cinta yang didambakan, keinginan yang terpenuhi, kemarahan yang terlampiaskan, dsb-nya.

3. Sapta Petala dimensi ketiga : Sutala.

Penghuni alam ini adalah para preta, makhluk berwujud manusia kurus, berwajah pucat dan suara melengking atau suara histeris. Ada juga makhluk yang wujudnya manusia kumal, dengan rambut kusut kotor.

Selain itu ada juga makhluk-mahluk mirip seperti manusia di alam ini yang terus mengejar hasrat-hasrat duniawi palsu, tapi semuanya akan berujung kepada siksaan dan kesengsaraan. Kejadian ini, yaitu mengejar hasrat-hasrat duniawi palsu yang kemudian berujung kepada siksaan dan kesengsaraan, akan terus terjadi berulang-ulang dan berulang kembali di alam ini.

Alam sutala ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Dinamika alam, pengalaman dan wujud para penghuninya juga ada beberapa perbedaan satu sama lain.

Mereka yang masuk alam ini biasanya yang dimasa kehidupan gemar sekali mengumbar hawa nafsu indriya [hedonis] dan serakah mengejar berbagai macam kenikmatan dan kepuasan-kepuasan lainnya. Selain juga tidak punya akumulasi karma baik yang mencukupi. Pada dasarnya mereka bukan makhluk-mahluk yang jahat, hanya saja tingkat kesadaran dan kebijaksanaannya lebih rendah dari manusia pada umumnya, sehingga mereka tidak mampu mengendalikan dirinya. Dan proyeksi energi negatif dan kondisi berat alam sutala ini juga mempengaruhi dan membuat mereka seperti itu.

Sumber kesengsaraan di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan berbagai keinginan-keinginan badan dan pikiran yang tidak terpenuhi, seperti nafsu seks yang dilampiaskan sepuas-puasnya sampai maksimal, makan enak yang dilampiaskan sepuas-puasnya sampai maksimal, dsb-nya.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan keinginan-keinginan badan dan pikiran yang tidak pernah terpuaskan.

4. Sapta Petala dimensi ke-empat : Talatala.

Penghuni alam ini adalah para makhluk yang mudah berubah menjadi beragam wujud. Sering disebut para siluman. Dari wujud yang sangat buruk sampai wujud yang sangat indah. Kadang wujudnya seperti manusia, kadang wujudnya binatang, kadang wujudnya naga, kadang wujud lainnya. Kalau mereka hadir di dimensi halus alam marcapada [alam manusia] biasanya hadir dalam wujud binatang seperti ular, harimau, dsb-nya.

Alam talatala ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Suasana alam dan wujud para penghuninya juga ada beberapa perbedaan satu sama lain.

Mereka yang masuk alam ini biasanya semasih hidup punya akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk. Yang punya ego dan sifat manipulatif yang kuat serta banyak melakukan kesalahan-kesalahan berbahaya bagi banyak orang. Mungkin pernah dalam masa kehidupannya dia baik secara fisik maupun melalui perkataan dan pikiran [hinaan, fitnah, penipuan, manipulasi, ajaran spiritual palsu, hasutan, dsb-nya], menyebabkan seseorang atau sekelompok orang mengalami kesengsaraan atau kebingungan panjang dan mendalam.

Misalnya saja [hanya contoh] : meracuni makanan atau obat-obatan [formalin, methanol, zat berbahaya, obat dengan dosis tidak sehat], memproduksi narkoba, melakukan korupsi dengan dampak besar, melakukan penipuan besar kepada sekelompok orang, mengeksploitasi tenaga kerja, berpura-pura menjadi guru spiritual padahal ajarannya tidak benar [misalnya ajarannya membuat orang menjadi fanatik, menjadi bertengkar, konsep ajaran yang rawan konflik] padahal tujuan sesungguhnya hanya untuk kepentingan pribadi, memuaskan ego dan keserakahan religiusnya, dsb-nya.

Sumber kesengsaraan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan berbagai pemuasan ego yang tidak terpenuhi. Serta proyeksi energi negatif dan kondisi berat alam ini yang semakin menekan.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan berbagai pemuasan ego yang terpenuhi.

5. Sapta Petala dimensi kelima : Mahatala.

Penghuni alam ini adalah para rakshasa, makhluk bertubuh tinggi-besar, berkulit hitam, berwajah sangar dan seram. Ini adalah lapisan alam gelap yang menjadi habitat bagi jiwa-jiwa yang hanya sedikit saja punya rasa belas kasih dan dominan punya pikiran gelap seperti : iri hati, kemarahan, ketidakpuasan, dendam dan kebencian.

Alam mahatala ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Wujud para rakshasa ini juga berbeda-beda, misalnya kulitnya ada yang tidak berbulu, ada yang berbulu seperti rambut, ada yang berbulu duri-duri tajam seperti jarum, dsb-nya.

Mereka yang masuk alam ini biasanya semasih hidup punya akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk. Yang jiwanya dominan dengan rasa iri hati, serakah, tidak puas, kemarahan, dendam dan kebencian. Sering melakukan kekerasan dan teror fisik maupun mental kepada orang lain. Lihatlah pada manusia-manusia yang pikirannya jarang belas kasih, mementingkan diri sendiri, cenderung suka mengintimidasi dan menyebarkan jejak-jejak kemarahan-kebencian dimana-mana.

Termasuk mereka yang semasa hidupnya belajar ilmu hitam atau ilmu-ilmu kesaktian lainnya dan menggunakannya untuk menyakiti dan menyiksa orang lain. Kecenderungan pikiran mereka selalu ingin lebih hebat [lebih sakti] dari yang lain, tidak punya toleransi kepada yang lebih lemah, penuh prasangka buruk, rasa curiga, iri hati, serakah, tidak puas, marah, dendam dan benci.

Sumber kesengsaraan utama di alam ini adalah siksaan mental yang mendalam akibat dari siksaan mental yang ekstrim [iri hati, marah, benci, dendam, dsb-nya]. Serta proyeksi energi negatif dan kondisi berat alam ini yang semakin menekan.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah pikiran dan ingatan [kenangan] akan puasnya melampiaskan kebencian, ketidak-puasan, dendam dan amarah yang menyebabkan orang lain menderita.

6. Sapta Petala dimensi ke-enam : Rasatala.

Penghuni alam ini adalah para makhluk yang tidak mewujud, hanya berwujud bayangan halus atau kabut yang lembut. Sering disebut para lelembut. Kehadiran mereka akan menghabiskan energi yang hidup bagi lingkungan sekitar maupun bagi makhluk lain [termasuk manusia]. Sesama makhluk-makhluk alam bawah pun juga tidak tahan berdekatan dengan mereka. Hanya mereka yang memiliki kemampuan supranatural tinggi yang bisa berhadapan dengan mereka tanpa terhisap energi hidupnya.

Mereka yang masuk alam ini biasanya semasih hidup punya akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk. Yang jiwanya dominan dengan rasa iri hati, serakah, tidak puas, kemarahan dendam dan kebencian.

Umumnya yang masuk alam ini adalah mereka yang aktif menyebarkan propaganda yang memecah-belah manusia. Terutama mereka yang pernah melakukan kesalahan-kesalahan berbahaya bagi banyak orang seperti menghasut, mengatur, memanipulasi atau mengorganisir kebencian pada orang lain [melalui orasi, ideologi, ajaran spiritual, dsb-nya] yang sampai pada terjadinya aksi kekerasan fisik kepada sekelompok orang atau bahkan memicu peperangan antar wilayah. Lihatlah pada manusia-manusia yang haus darah, senang dengan kekacauan, serta puas melihat ketakutan, kepedihan, dan penderitaan.

Alam rasatala ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama.

Sumber kesengsaraan utama di alam ini adalah akan merasakan kesengsaraan mental yang sangat berat, akibat proyeksi energi negatif dan kondisi alam berat yang tidak terhingga di alam ini. Hampir tidak ada kebahagiaan di alam ini. Termasuk tersiksa akibat perbudakan mental dan manipulasi dari jiwa-jiwa gelap yang menjadi raja atau penguasa di alam ini, serta sang jiwa merasa demikian putus asa akibat kecilnya peluang untuk bisa keluar atau bebas dari alam ini.

Sumber kebahagiaan utama di alam ini adalah setitik harapan kecil bahwa suatu hari akan ada makhluk suci yang menolong keluar dari kesengsaraan panjang dan mendalam ini.

7. Sapta Petala dimensi ketujuh atau paling negatif dan gelap : Patala.

Ini adalah dimensi alam bawah yang paling mengerikan. Sulit untuk diceritakan. Mereka yang masuk alam ini biasanya semasih hidup punya akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk dan melakukan kesalahan-kesalahan fatal. Dimensi alam ini adalah apa yang disebut sebagai Naraka Loka [neraka]. Di alam ini berlaku hukum rimba, dimana yang kuat yang berkuasa.

Alam patala atau Naraka Loka ini memiliki banyak sekali dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama.

Sumber kesengsaraan di alam ini adalah akan merasakan kesengsaraan mental yang sangat berat, akibat proyeksi energi negatif yang ekstrim dan kondisi alam berat ekstrim yang tidak terhingga di alam ini. Termasuk tersiksa akibat penyiksaan, konflik, persaingan dan peperangan abadi antar sesama mereka. Tidak ada kebahagiaan sedikitpun di alam ini. Sangat sulit untuk keluar dari alam ini.

SEBUAH PERENUNGAN

Apa yang akan membuat kita terjerumus ke alam-alam Bhur Loka ini adalah samskara [kecenderungan pikiran] serta akumulasi karma buruk kita sendiri.

Kita harus sepenuhnya sadar bahwa masa-masa kita lahir sebagai manusia di saat ini kita sesungguhnya sedang berada di dalam keberuntungan. Kita harus mengerti dan menghargainya. Caranya yang paling mendasar adalah dengan tekun dan tidak pernah ragu melakukan banyak-banyak kebaikan. Jangan menjerumuskan diri ke dalam hal-hal yang bersifat mementingkan diri sendiri. Karena sekali kita terjerumus ke dalam jalur perjalanan Atma yang buruk, maka pasti akan terjepit oleh kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebingungan-kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah, yang membuat kita semakin tenggelam.

Satu hal sangat penting yang perlu diingat. Bagaimanapun perjalanan Atma kita kelak, ingatlah dan jangan pernah lupa satu hal ini - tidak ada kegelapan yang bisa dihilangkan dengan kegelapan [rasa takut, sedih, marah, benci, penuh

keinginan, dsb-nya]. Kegelapan hanya bisa hilang dengan cahaya terang dharma. Sehingga satu-satunya hal yang bisa menyelamatkan dan mengeluarkan kita dari alam Bhur Loka ini adalah pikiran yang bersih [tenang-seimbang, bebas dari sad ripu] serta penuh kerelaan, belas kasih dan kebaikan tidak terbatas kepada semua makhluk. Terus berkarma baik, berkarma baik dan berkarma baik.

Seandainya kelak disaat kematian Atma kita terjerumus ke alam-alam bawah ini, ingatlah bahwa melakukan meditasi atau japa mantra tertentu, sambil kita terus menerus berkarma baik, berkarma baik dan berkarma baik. Inilah yang dapat membantu kita keluar dari alam ini.

Kita melakukan meditasi atau puja kepada Satguru atau Ista Dewata mahasuci seperti Sanghyang Btara Guru, Dewa Shiwa, Dewi Sarasvati, Dewa Ganesha, dsb-nya. Sambil terus berkarma baik, berkarma baik dan berkarma baik. Sehingga ketika beliau mendengar puja kita, kemudian beliau akan memberikan jalan yang bisa menyelamatkan kita, sehingga kita bisa keluar dari alam-alam bawah ini. Tapi tanpa akumulasi karma baik yang mencukupi, hal ini tidak akan terjadi.

SIKAP KITA SEBAGAI MANUSIA

Kita sebagai manusia bisa menjalin hubungan dengan makhluk-mahluk alam bawah. Tetapi hal ini seharusnya tidak dilakukan, karena berhubungan dengan makhluk-mahluk alam bawah manapun, kalau tidak hati-hati manusia bisa kehilangan kemanusiaannya. Mereka yang berhubungan erat dengan makhluk-mahluk alam bawah, akan ditarik ke alam bawah. Hal ini tentu sangat disayangkan bila kita sudah lahir sebagai manusia, tapi kemudian harus kehilangan kemanusiaan karena berhubungan terlalu dekat dengan makhluk-mahluk alam bawah.

Dengan makhluk-mahluk alam bawah manapun kita sebagai manusia harus memiliki rasa hormat, sopan santun dan sikap belas kasih sebagaimana selayaknya kita kepada semua makhluk. Tapi jangan meminta apapun kepada mereka, jangan terikat kepada mereka, apalagi membiarkan diri kita diperintah atau diperbudak oleh mereka. Jangan juga memusuhi mereka, karena mereka sesungguhnya makhluk-mahluk menderita dan memperlakukan mereka dengan tidak baik karena karmanya sangat buruk. Misalnya mengurung mereka dalam

botol, ini akan membuat mereka dendam kesumat mendalam selama ratusan ribu tahun kepada kita.

Kepada mereka kita harus bersikap penuh rasa belas kasih. Sebagaimana yang diajarkan oleh ajaran Hindu Dharma, kita harus penuh kebaikan hati memberi mereka tempat dan ruang, menghaturkan segehan kepada mereka dan sekaligus terus-menerus mendoakan mereka agar mereka bisa keluar dari alam-alam bawah. Begitu mereka keluar dari alam-alam bawah otomatis mereka tidak akan mengganggu kita lagi.

TRILOKA KEDUA : BVAH LOKA

ALAM TENGAH



Bvah Loka adalah dimensi-dimensi alam kehidupan dimana saat ini kita berada. Ini sering disebut sebagai alam tengah. Bukan karena letaknya di-tengah, melainkan karena makhluk-mahluk di alam ini kesadarannya laksana berada di tengah-tengah, bisa meningkat keatas dan bisa terjerumus ke bawah.

Berikut penjelasan mengenai Bvah Loka :

1. Marcapada atau Mayapada [alam dimana saat ini kita berada]

Kalau di Bhur Loka dan Svah Loka penghuninya cenderung seragam tingkat kesadaran jiwa-nya, kalau di alam marcapada ini berbeda, dimana kualitas jiwa penghuninya sangat beragam. Dapat dikatakan sebagai tempat percampuran makhluk-mahluk dari berbagai kualitas tingkatan kesadaran jiwa atau kemurnian pikiran.

Lahir ke alam marcapada ini sebagai manusia sangat sangat penting artinya, karena inilah satu-satunya dimensi alam dimana peningkatan kesadaran dari kegelapan menuju kemurnian pikiran, bisa maju sangat pesat. Inilah lapisan dimensi alam tempat kita melatih jiwa, memurnikan pikiran.

Pertama karena di alam marcapada ini, dengan bantuan tubuh fisik kita dapat melakukan banyak hal untuk meningkatkan kesadaran kita. Kedua karena di dunia ini antara kebahagiaan dan kesedihan seimbang. Di alam atas kebahagiaan terlalu mendominasi, di alam bawah kesengsaraan terlalu mendominasi. Jadi lahir ke dunia ini sebenarnya adalah kesempatan yang sangat baik untuk mencapai moksha [pembebasan sempurna]. Bahkan para dewa dari alam suci-pun akan lahir ke bumi jika punya aspirasi mencapai moksha.

2. Mrtya Loka

Mrtya Loka adalah lapisan alam halus yang merupakan dimensi halus dari alam marcapada. Ini adalah alam halus dimana Atma gentayangan [sering disebut hantu] di alam marcapada. Di alam ini Atma masih bebas bergentayangan kemanapun dia ingin pergi di dalam alam marcapada. Di tempat manapun yang dia pikirkan dengan kuat, seketika dia akan berada disana.

Alam ini sangat liar dan bebas. Di alam ini berlaku hukum rimba, dimana yang kuat yang berkuasa. Atma di alam ini dapat ditangkap atau diperbudak oleh mahluk-mahluk alam bawah atau orang sakti yang jahat yang memiliki kelebihan dalam kekuatan supranatural. Mungkin akan dijadikan pelayan, budak atau mungkin akan diperalat untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan niskala yang melanggar dharma, dsb-nya.

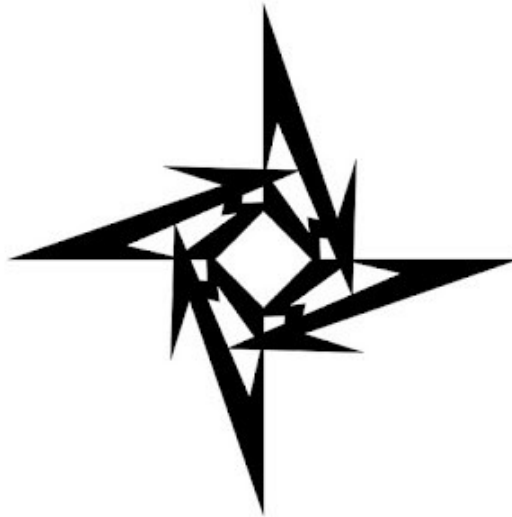
3. Antarabhava.

Diantara dimensi alam fisik dan semua dimensi alam-alam lainnya, terdapat alam transisi yang disebut antarabhava.

Antarabhava adalah alam antara atau alam penghubung. Atau sebuah ruang yang memisahkan antara dimensi-dimensi. Terletak diantara alam marcapada dengan berbagai dimensi alam-alam yang lain.

TRILOKA KETIGA : SVAH LOKA

ALAM-ALAM SUCI



Svah loka sering diistilahkan sebagai alam terang, alam cahaya atau alam atas. Disebut alam terang karena suasana alam ini memang terang dengan cahaya yang indah dan damai. Disebut alam atas bukan karena lokasinya di atas, tapi karena tingkat kesadaran jiwa-jiwa di alam ini tinggi atau lebih di atas. Jadi alam atas adalah alam yang dihuni oleh mereka yang tingkat kesadaran dan kebijaksanaannya paling tinggi.

Svah loka adalah alam yang dihuni oleh jiwa-jiwa yang pikirannya bersih, serta hidupnya penuh belas kasih dan kebaikan, sampai pada yang kesadarannya sudah luas. Umumnya kita menyebut mereka sebagai pitara, vidyadhari [bidadari], betara atau Dewa-Dewi. Mahluk alam-alam atas atau alam luhur selalu tampak bercahaya, ada yang bercahaya putih, ada yang bercahaya keperakan dan ada bercahaya yang ke-emasan. Di lapisan dimensi alam ini kita merasakan kebahagiaan dan kedamaian luar biasa, karena proyeksi positif dari pikiran kita sendiri. Pikiran polos dan ingatan [kenangan] baik, terproyeksikan menjadi nyata oleh energi-energi luhur di alam ini. Demikian juga kondisi keadaan alam ini penuh dengan kebahagiaan.

Svah loka terdiri dari lima lapisan dimensi alam. Setiap lapisan dimensi alam ini memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Semakin positif dan halus lapisan dimensi Svah Loka yang kita masuki, semakin dalam kebahagiaan dan kedamaian yang dirasakan sang Atma.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa ketika seseorang mengalami kematian, Atma akan mengalami pengalaman-pengalaman transenden, yang kemudian diikuti dengan perpindahan ke dimensi yang berbeda dengan berbagai kemungkinan perjalanan. Kemungkinan yang akan kita bahas disini adalah kemungkinan dimana Atma kemudian akan berhasil memasuki Svah Loka. Atma akan memasuki alam-alam suci yang sesuai dengan tingkat kemurnian pikirannya sendiri, serta energi akumulasi karma baik-nya.

Salah satu pengetahuan yang penting untuk diketahui bahwa ketika sang Atma berhasil memasuki Svah Loka, dia akan menjadi penghuni alam tersebut dan memperoleh wujud dan jatidiri baru. Wujud dan jatidiri-nya seketika atau bisa juga perlahan-lahan akan berubah, sesuai proses perjalanan dan transisi-nya sendiri, menjadi wujud penghuni dimensi atau dunia alam-alam suci tersebut.

Berikut ini penulis akan menyampaikan penjelasan mengenai Svah Loka. Dengan catatan dalam hal ini ada samaya bahwa penjelasan detail mengenai alam-alam suci ini ada yang diijinkan dibuka dalam tulisan ini dan ada yang tidak.

1. Svah Loka lapisan atau dimensi pertama : SVARGA LOKA.

Pencapaian alam surgawi yang paling bawah adalah mencapai Svarga Loka. Svarga Loka adalah dimensi alam semesta suci tingkat pertama yang berlimpah kebahagiaan, dimana di dalamnya terbagi-bagi lagi dalam berbagai banyak tingkatan alam-alam suci dan masing-masing alam suci berada di bawah perlindungan seorang Dewa atau Dewi pengayom dan pelindung alam tersebut. Seperti misalnya Ashura Loka, Pitra Loka [alam para leluhur], lalu ada Gandharva Loka, Yama Loka, Daiva Loka, Indra Loka, dsb-nya.

Sang Atma akan dapat mencapai alam-alam Svarga Loka setelah kematian berkat hidup penuh dengan kebaikan. Dengan kata lain memiliki akumulasi karma baik yang berlimpah. Sang Atma akan merasakan kebahagiaan yang jauh melebihi kebahagiaan dalam kehidupan manusia yang kita rasakan di bumi. Kebahagiaan di

alam ini berasal dari kebahagiaan indriya seperti kesenangan sentuhan, kesenangan pikiran, kesenangan makanan, kesenangan pendengaran dan kesenangan wujud. Di alam-alam Svarga Loka ini tidak ada kesulitan atau kesengsaraan.

Akan tetapi dapat mencapai alam-alam Svarga Loka tidak menghentikan siklus samsara [siklus kelahiran kembali yang berulang-ulang], karena sang Atma masih terikat dengan karma dan samskara. Lamanya dapat berada di alam-alam Svarga Loka ini bervariasi, mulai dari ratusan s/d ribuan tahun manusia, tergantung malinggih-nya di alam yang mana. Tapi yang jelas semuanya akan berakhir.

Ciri-ciri akan berakhirnya masa tinggal bagi para dewa di alam ini antara lain pakaian surgawi mulai kotor, tubuh mulai berbau, ketiak mulai berkeringat, tubuh kehilangan pendar cahaya, mata yang jernih mulai redup dan sifat kedewataan-nya mulai tersendat. Inilah pertanda waktunya sang Atma harus reinkarnasi atau terlahir kembali ke dunia sebagai manusia untuk menyelesaikan sisa-sisa karmanya sendiri, serta melanjutkan evolusi peningkatan kesadarannya.

Dapat menjadi Dewa atau Dewi di alam-alam Svarga Loka tentunya sudah merupakan pencapaian yang bagus, kalau kita bandingkan dengan terjerumus ke alam-alam bawah. Tapi di jalan dharma itu bukanlah tujuan utama kita. Pencapaian paling mulia bagi manusia adalah apabila dia bisa mencapai jivan-mukti atau bebas dari siklus samsara [tidak dilahirkan kembali] dan memasuki alam-alam mahasuci, atau bahkan dapat mengalami moksha [pembebasan sempurna]

Sebagaimana dimensi-dimensi alam lainnya, dimensi alam Svarga Loka ini juga memiliki banyak dunia-dunia tersendiri, dalam satu dimensi yang sama. Berikut adalah penjelasan beberapa diantara-nya :

- Ashura Loka

Ashura Loka adalah alam Svarga Loka tingkat yang paling rendah. Yang berdiam disini adalah para makhluk setengah-dewa. Wujudnya sama seperti manusia, hanya saja dalam wujud penghuninya ada sesuatu yang ekstrim. Yaitu para laki-laki sanga dan wajahnya sangat buruk rupa, sedangkan para perempuan

sangat cantik mempesona. Alam disini cukup mirip alam manusia tapi sangat indah. Ada kota, perkampungan, tempat sembahyang, dsb-nya.

Menurut para Satguru dari penulis, Atma yang masuk alam ini semasa hidup umumnya punya karma buruk yang banyak, tapi faktor kuncinya adalah semasa kehidupan pernah melakukan karma baik yang bernilai maha-utama.

Pernah terjadi satu kejadian nyata seorang penjahat yang semasa hidup banyak melakukan pelanggaran dharma. Tapi dia pernah melakukan satu kebaikan yaitu berjuang menyelamatkan seseorang dari ancaman berbahaya penjahat-penjahat lainnya. Tanpa dia ketahui orang yang diselamatkan ini adalah seorang Satguru suci dengan suatu tugas rahasia yang amat penting bagi manusia. Berkat satu saja karma baik ini, yang ternyata karma baiknya bernilai maha-utama, penjahat kelas berat ini ketika meninggal tidak masuk alam-alam bawah, tapi dapat masuk ke alam suci paling rendah, yaitu alam Ashura Loka ini. Menjadi mahluk setengah-dewa. Ini adalah satu kisah yang diceritakan oleh salah satu Satguru penulis, dimana beliau mengetahui hal ini karena mempunyai kemampuan untuk menjelajahi alam-alam niskala.

Kunci keberuntungan seperti ini adalah semasih kita hidup, kita penuh belas kasih dan kebaikan tanpa syarat dan tanpa mengharapkan imbalan kepada semua mahluk, sehingga walaupun pikiran kita belum bersih sempurna, tetap tersedia peluang untuk memasuki alam-alam suci.

- Pitra Loka

Pitra Loka adalah alam para leluhur. Disebut alam leluhur karena secara umum orang kebanyakan [baca : para leluhur] paling banyak ada yang masuk ke alam ini.

Alam Pitra Loka ini mirip alam manusia tapi indah. Ada kota, perkampungan, tempat sembahyang, dsb-nya. Para dewa di alam ini yang kita sebut sebagai pitara. Wujudnya sama seperti manusia, tidak banyak berbeda dengan ketika mereka masih hidup di dunia. Disini Atma dapat mengalami hasrat-hasrat duniawi yang sama seperti halnya di alam marcapada.

- Yama Loka

Alam ini adalah alam tempat transit atau tempat tinggal sementara bagi Atma-Atma untuk melanjutkan perjalanan berikutnya atau untuk reinkarnasi kembali. Di alam ini keadaannya cukup mirip dengan alam manusia.

Atma yang dapat melewati antarabhava dan kemudian perjalanannya ternyata masuk ke Yama Loka ini, akan melihat adanya aula super besar yang merupakan ruang tunggu. Di aula besar ini Atma yang berkumpul sangat banyak, mereka berasal dari berbagai tempat dari seluruh penjuru dunia. Tata cara pengaturan niskala di aula besar ini adalah antara Atma yang satu dengan lainnya tidak dapat berkomunikasi satu sama lain. Selain itu semuanya pasti tidak saling kenal. Sang Atma tidak akan dapat bertemu dengan orang yang dikenalnya dalam masa kehidupan manusia.

Ciri khas dari aula super besar ini adalah ada terdapat ruang pengadilan. Dimana disana Atma diadili. Semua kesalahan dan semua kebajikannya semasa kehidupan manusia akan diuraikan. Disini biasanya mereka yang dalam kebodohan [avidya] sering akan sangat sengsara, karena apa yang dia anggap baik dan benar semasa hidupnya ternyata adalah salah. Standar benar-salah dalam ukuran mereka yang bodoh sama sekali tidak berlaku disini. Kelicikan, tipu daya, akal-muslihat, manipulasi, dsb-nya, sama sekali tidak dapat disembunyikan disini. Yang berlaku disini adalah kebenaran universal. Dari ruang pengadilan ini kemudian akan ditentukan perjalanan sang Atma berikutnya.

Ada Atma yang “diturunkan” dulu ke Bhur Loka untuk sementara, yang tujuannya untuk membersihkan karma-karma buruknya. Nantinya kalau jangka waktunya sudah cukup, Atma akan dikembalikan lagi ke alam ini.

Ada Atma yang kemudian tinggal di Yama Loka ini dan diberikan tugas-tugas tertentu sesuai akumulasi karmanya sendiri. Dia akan tinggal di sebuah rumah di alam ini, dimana di alam ini ada kota dan perkampungan dengan banyak rumah-rumah.

Ada juga Atma yang ditugaskan berlatih sadhana dan membina diri di alam Yama Loka ini, sebelum “dinaikkan” ke alam yang lebih tinggi.

Atma yang berhasil keluar dari Bhur Loka [Sapta Petala] biasanya akan masuk alam ini sebelum dilahirkan kembali. Demikian juga Atma yang datang dari Svah Loka untuk reinkarnasi kembali, biasanya juga akan masuk alam ini sebelum dilahirkan kembali.

Jangka waktu rata-rata [kebanyakan] untuk reinkarnasi kembali berkisar antara 50 sampai 400 tahun. Tapi bisa lebih cepat atau lebih lambat. Penyebabnya adalah sang Atma hanya dapat lahir kembali ketika ada moment dan tempat yang tepat untuk lahir kembali, sesuai dengan putaran karmanya sendiri. Artinya Atma akan tinggal di alam ini, antre untuk dapat lahir kembali, menunggu ada moment dan tempat yang tepat untuk lahir kembali sesuai putaran karmanya sendiri.

Pengayom dan pelindung alam Yama Loka ini adalah Dewa Yama atau Sanghyang Yamadipati.

- Indra Loka

Indra Loka adalah alam suci tertinggi pada dimensi Svarga Loka ini. Di alam ini sang Atma akan memiliki wujud fisik seperti manusia yang indah, sangat tampan [dewa] atau cantik [dewi] tiada banding.

Pemandangan disini juga sangat indah. Selain itu, istana paling indah, pakaian paling indah, makanan paling nikmat dan musik paling merdu semuanya ada disini.

Pengayom dan pelindung alam Indra Loka ini [termasuk beserta 33 alam dewa yang lain di dimensi Svarga Loka] adalah Dewa Indra.

2. Svah Loka dimensi kedua : MAHAR LOKA.

Jika enam kegelapan pikiran lenyap maka segala bentuk kesengsaraan juga lenyap. Jika enam kegelapan pikiran lenyap maka tindakan-tindakan yang didasari penyebab-penyebab karma juga lenyap, sehingga kelahiran kembali tidak terjadi lagi. Jivan mukti ini ada lima jenisnya, tergantung tingkat kesempurnaannya, mulai dari alam-alam mahasuci terendah hingga tertinggi, sampai dengan pencapaian moksha [penyatuan kosmik].

Ketika kematian tiba bagi seorang sadhaka dan Atma-nya dapat mencapai dimensi Mahar Loka secara mandiri, maka pencapaian ini di dalam ajaran Hindu Dharma disebut sebagai Salokya-Mukti. Mukti berarti lepas atau bebas, salokya berarti “tinggal di alam surga yang sama”. Disebut salokya atau “tinggal di alam surga yang sama” karena sang Atma tinggal pada sebuah alam di dimensi alam semesta suci tingkat kedua atau Mahar Loka, di bawah perlindungan seorang Dewa atau Dewi mahasuci tingkat tinggi pengayom alam tersebut.

Mahar Loka adalah dimensi tingkat pertama alam-alam samadhi para orang-orang suci. Di alam ini para Dewa-Dewi memiliki wujud fisik seperti manusia, tapi yang wujudnya sangat indah bercahaya ke-emasan, sangat tampan [dewa] atau cantik [dewi], dengan dunia yang juga sangat indah. Sang Atma akan merasakan kedamaian yang luas dan dalam, yang berpusat pada kejernihan pikiran dan pancaran sifat belas kasih. Ini tentunya berbeda dengan kebahagiaan di dimensi alam-alam Svarga Loka dimana kebahagiaan berasal dari kesenangan sentuhan, kesenangan pikiran, kesenangan makanan, kesenangan pendengaran dan kesenangan wujud.

Sang Atma yang mencapai dimensi alam ini siklus samsara-nya telah berakhir [tidak dilahirkan kembali ke alam marcapada] dan akan menyelesaikan sisa-sisa putaran karmanya di alam ini. Serta di alam ini juga membina diri untuk melanjutkan evolusi kesadarannya kepada tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

Dimensi alam-alam semesta suci tingkat kedua atau Mahar Loka ini terdiri dari berbagai alam-alam suci. Artinya ada banyak alam-alam suci di dimensi ini. Alam suci tingkat yang tertinggi di dimensi Mahar Loka ini adalah Brahma Loka. Pengayom dan pelindung-nya adalah Dewa Brahma. Dalam wujud fisiknya beliau menampilkan diri sebagai dewa yang berwajah empat atau catur muka.

Brahma Loka ini terdiri dari tiga mandala. Mandala luar diisi oleh para Dewa-Dewi yang semasa hidupnya adalah para yogi yang taat bersadhana. Di mandala luar dari Brahma Loka ini para Dewa-Dewi bersikap dalam posisi meditasi di angkasa raya. Ada yang duduk bersila dalam padmasana, ardha-padmasana, sukasana, siddhasana, ada juga yang dalam posisi tadasana [berdiri], savasana [berbaring terlentang], dsb-nya. Ada yang berpakaian putih-putih, ada yang berpakaian oranye, ada yang berpakaian merah, ada yang tidak memakai

baju atas, ada yang tanpa busana sama sekali [avadhuta digambara], dsb-nya. Jumlah Dewa-Dewi di mandala luar ini sangat banyak. Mereka tekun bermeditasi dan membina diri.

Mandala dalam diisi oleh para asisten Dewa Brahma. Sedangkan pada mandala inti adalah stana dari Dewa Brahma. Dewa Brahma adalah dewa pengayom bagi Dewa-Dewi suci tingkat awal untuk terus bergerak naik menuju alam-alam suci tingkat tinggi. Dengan kata lain menjadi perintis atau pencipta Dewa-Dewi dengan kesadaran tinggi. Itulah sebabnya oleh para maharsi dan para mahayogi Dewa Brahma disebut sebagai dewa pencipta.

3. Svah Loka dimensi ketiga : JANA LOKA.

Ketika kematian tiba bagi seorang sadhaka dan Atma-nya dapat mencapai dimensi Jana Loka secara mandiri, maka pencapaian ini di dalam ajaran Hindu Dharma disebut sebagai Sarupya-Mukti. Mukti berarti lepas atau bebas, sarupya berarti “memiliki bentuk atau wujud yang sama”. Disebut mukti karena siklus samsara-nya telah berakhir [tidak dilahirkan kembali ke alam marcapada] dan disebut sarupya atau “memiliki bentuk atau wujud yang sama” karena kata dewa sendiri berasal dari akar kata “div” yang bermakna cahaya. Dimensi alamnya disebut Jana Loka. Pada dimensi alam ini Dewa-Dewi wujudnya diselimuti lingkaran cahaya terang benderang dan melayang di udara.

Jana Loka adalah dimensi tingkat kedua alam-alam samadhi para orang-orang suci. Alam suci dimensi tingkat ketiga ini dipenuhi oleh cahaya suci tanpa batas yang maha-damai maha-sejuk tiada tara yang saling menyinari, memenuhi sembilan penjuru.

Jumlah Dewa-Dewi di dimensi alam-alam semesta suci tingkat ketiga atau Jana Loka ini sangat banyak. Sebagian dari para Dewa-Dewi di alam ini semasa kehidupan di alam manusia adalah orang-orang suci yang menempuh jalan spiritual sebagai para Tantrika, para Maha-yogi atau Maha-yogini dan para Siddha.

Dan seperti dimensi alam suci lainnya, Jana Loka juga terdiri dari berbagai alam-alam suci. Artinya ada banyak alam-alam suci di dimensi ini. Misalnya Siddha Loka, Sukhawati Loka, dsb-nya. Di alam Siddha Loka ada berjuta-juta Dewa-Dewi

yang masih terus membina diri untuk melanjutkan evolusi kesadarannya kepada tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

4. Svah Loka dimensi ke-empat : TAPA LOKA.

Ketika kematian tiba bagi seorang sadhaka dan Atma-nya dapat mencapai dimensi Tapa Loka secara mandiri, maka pencapaian ini di dalam ajaran Hindu Dharma disebut sebagai Samipya-Mukti. Mukti berarti lepas atau bebas, samipya berarti “menuju penyelesaian akhir”. Disebut mukti karena siklus samsara-nya telah berakhir dan disebut samipya atau “menuju penyelesaian akhir” karena merupakan tahap pertama menuju kepada penyatuan kosmik atau moksha.

Dimensi alamnya disebut Tapa Loka. Tapa Loka adalah dimensi tingkat ketiga alam-alam samadhi para orang-orang suci. Disebut “tapa” karena kesadarannya konstan laksana samadhi terus-menerus [tapa] dan luas menjangkau penjuru-penjuru ruang semesta. Antara sang diri, semua makhluk dan alam semesta semuanya saling terhubung. *Tat tvam asi*, saya adalah dia, dia dan saya adalah sama. Lalu semakin dalam sampai tidak terhingga. Semuanya suci, semuanya sempurna. Atma jnana atau kesadaran Atma-nya sudah sangat maju. Kedamaian-nya tidak terhingga, tidak dapat digambarkan.

Dimensi alam-alam semesta suci tingkat ke-empat atau Tapa Loka ini terdiri dari berbagai alam-alam suci. Artinya ada banyak alam-alam suci di dimensi ini. Pada alam puncak atau tertinggi dari dimensi alam ini, Dewa-Dewi tiada berwujud melainkan sebagai kesadaran kosmik, sebagai kesadaran luas melingkupi berbagai penjuru ruang semesta. Tapi beliau juga menampilkan dirinya dalam manifestasi wujud fisik berupa Dewa atau Dewi mahasuci berbadan laksana manusia.

Alam puncak atau alam suci tingkat yang tertinggi di dimensi ini adalah Subhakristna Loka [Vaikuntha Loka]. Dimana Vaikuntha Loka ini terdiri dari tiga mandala. Pengayom dan pelindung-nya adalah Dewa Vishnu. Dalam wujud fisiknya beliau menampilkan diri sebagai dewa yang memegang chakra dan menunggangi burung garuda.

Vaikuntha Loka adalah alam para Avatara. Artinya Avatara dari Vaikuntha Loka sangatlah banyak, diantaranya terdapat puluhan Avatara yang terkenal di dunia manusia. Banyak Dewa-Dewi dari alam ini, walaupun sesungguhnya telah

bebas dari siklus samsara, akan tetapi yang karena mengemban tugas suci atau karena kedalaman belas kasih kemudian memutuskan untuk terlahir kembali ke dunia sebagai Avatara, dengan misi melindungi alam semesta dan menyelamatkan semua makhluk.

Itu sebabnya oleh para maharsi Dewa Vishnu disebut sebagai dewa pemelihara atau dewa pelindung alam semesta. Karena para Avatara dengan misi melindungi alam semesta dan menyelamatkan semua makhluk banyak yang berasal dari alam beliau.

5. Svah Loka dimensi kelima : SATYA LOKA.

Ketika kematian tiba bagi seorang sadhaka dan Atma-nya dapat mencapai dimensi Satya Loka secara mandiri, maka pencapaian ini di dalam ajaran Hindu Dharma disebut sebagai Sayujya-Mukti. Mukti berarti lepas atau bebas, sayujya berarti “mendekati penyatuan”. Disebut mukti karena siklus samsara-nya telah berakhir dan disebut sayujya atau “mendekati penyatuan” karena merupakan tahap akhir menuju kepada penyatuan kosmik atau moksha, yang sudah sangat mendekati penyatuan kosmik tersebut.

Dimensi alamnya disebut Satya Loka. Satya Loka adalah dimensi tingkat keempat alam-alam samadhi para orang-orang suci.

Dimensi alam-alam semesta suci tingkat ke-lima atau Satya Loka ini terdiri dari beberapa tingkat alam-alam suci. Dan alam suci tingkatan yang tertinggi di dimensi ini adalah Maha-Isvara Dharma Loka [Shiva Loka]. Alam ini merupakan alam suci puncak dari semua alam suci, sebelum alam kamoksan. Pengayom dan pelindung alam ini adalah Dewa Shiva. Dewa Shiva adalah pembimbing peleburan jiwa individu menjadi kesadaran kosmik. Peleburan *ahamkara* [ke-aku-an, ego] menuju moksha. Itu sebabnya oleh para maharsi Dewa Shiva disebut sebagai dewa pelebur.

Maha-Isvara Dharma Loka ini terdiri dari tiga mandala. Mandala luar diisi oleh jutaan Dewa-Dewi yang taat bersadhana dan penuh bhakti, yang memperoleh karunia Dewa Shiva. Di alam ini para Dewa-Dewi memiliki wujud fisik seperti manusia, dengan pendaran cahaya yang mahasuci. Mereka tekun

bermeditasi dan membina diri. Dewa-Dewi dari mandala luar Maha-Isvara Dharma Loka ini juga banyak yang menjadi Avatara.

Mandala dalam dari Maha-Isvara Dharma Loka adalah alam yang sangat suci dan diisi oleh para orang-orang suci tingkat tinggi. Umumnya para Dewa-Dewi di alam ini semasa di alam manusia menjalani kehidupan bertapa dengan keteguhan sadhana yang penuh. Selalu merelakan sandang, merelakan pangan, menahan lapar [melakukan upavasa atau puasa], membisu [merelakan ucapan], merelakan harga diri, merelakan nama baik, merelakan tubuh jasmani, merelakan wujud manusia [artinya bertelanjang] dan merelakan kematian. Serta dalam dirinya mengembangkan sifat belas kasih tanpa batas.

Dewa-Dewi di mandala dalam dari Maha-Isvara Dharma Loka ini selalu terserap ke dalam *nirvikalpa samadhi* atau samadhi kemanunggalan semesta. Ini adalah mendekati kesempurnaan kesadaran Atma yang luas dan dalam, berlangsung tanpa henti.

Ini juga merupakan alam para Avatara, dimana karena kedalaman belas kasih beliau para Dewa atau Dewi dari alam ini banyak yang lahir kembali ke dunia menjadi Satguru yang terang dan membebaskan bagi manusia.

Pada mandala inti dari Maha-Isvara Dharma Loka adalah stana Dewa Shiva. Ini merupakan alam puncak dimensi alam semesta suci tingkat ke-lima atau Satya Loka. Para Mahadewa yang “melebur menjadi satu” dengan Dewa Shiva di alam ini adalah mereka yang disebut Mahat atau maha-kesadaran kosmik. Tidak memiliki wujud, tapi sebagai *chittakash* atau maha-kesadaran yang menyatu konstan laksana meditasi terus-menerus dan luas tidak terbatas sebagai seluruh penjuru ruang alam semesta dan para makhluk itu sendiri. Berpusat pada keseimbangan pikiran yang sempurna [*upeksha*] serta pancaran sifat belas kasih [*dayadhvam*] yang tidak terhingga tanpa batas. Yang kemudian menghasilkan kebijaksanaan sempurna [*rtam bhara prajna*], sebuah kebijaksanaan tidak terjelaskan yang jauh melampaui standar manusia.

MOKSHA

Moksha adalah penyatuan kosmik antara Atma dengan segala keberadaan maupun diluar keberadaan. Tercapai ketika sang Atma telah mencapai kondisi

penuh keheningan sempurna. Atma Brahman Aikyam. Di Jawa disebut manunggaling kawulo lan Gusti. Laksana setetes air yang tersadar bahwa dirinya bukanlah setetes air, melainkan samudera yang maha luas.

Ini adalah puncak pencapaian samadhi yang sangat sulit dijelaskan. Tidak ada kebahagiaan dan tidak ada kesengsaraan, tidak ada kesucian dan tidak ada kegelapan, ini disebut *advaitta citta* atau melampaui seluruh dualitas, segala keterkondisian pikiran sudah lenyap sempurna.

Dan di tingkat kesempurnaan yang maha-sempurna, semua kata-kata, bahasa dan logika manusia tidak lagi dapat menjangkaunya. Itu sebabnya para Satguru yang sudah sampai di sini semuanya menggunakan simbol-simbol, bahasa simbolik yang puitis atau penjelasan sesingkat mungkin.

SIKAP KITA SEBAGAI MANUSIA

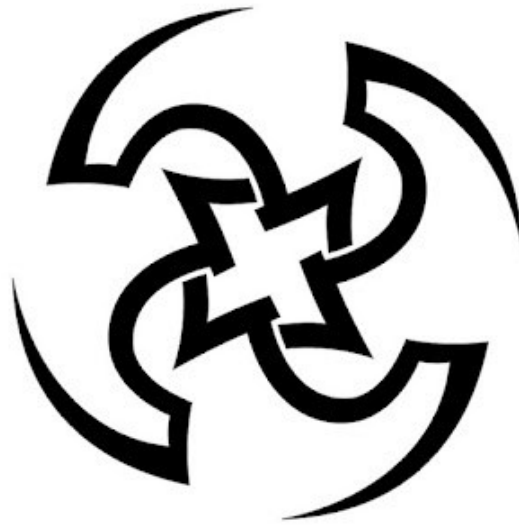
Dengan makhluk-mahluk alam suci manapun sudah selayaknya kita sebagai manusia harus memiliki rasa hormat dan sopan santun.

Banyak buku-buku suci Hindu yang menerangkan bagaimana cara menghormati para Dewa-Dewi yang kita kenal dengan dewa yajna. Ini sudah selayaknya kita lakukan karena para Dewa-Dewi sering membantu, menjaga dan melindungi kita agar kita bisa mengembangkan diri.

Bagian Kelima :
SADHANA DHARMA DALAM
KEHIDUPAN UNTUK
MEMPERSIAPKAN KEMATIAN YANG
TERANG

MELAKSANAKAN SADHANA

MEMBINA DIRI DALAM PERJALANAN KEHIDUPAN



Di dalam ajaran Hindu Dharma disebutkan, bahwa setiap Atma yang masih terbelenggu oleh siklus samsara akan terikat oleh enam kelemahan, yaitu :

1. Janma : akan mengalami kelahiran kembali
2. Dhuka : akan mengalami kesengsaraan
3. Dosa : akan berbuat kesalahan
4. Vyadhi : akan mengalami sakit
5. Jara : akan mengalami proses penuaan
6. Mrtya : akan mengalami kematian

Banyak manusia di dunia sesungguhnya lahir dalam keberuntungan, tapi tidak memahami dan menghargainya. Yaitu lahir, hidup dan mati di sebuah tempat damai dimana ada ajaran suci dharma untuk ditempuh, tapi tidak mau menyimak dan mendalami hakikat kebenarannya. Buta pengetahuan dharma semasa hidupnya, menciptakan akumulasi karma buruk yang bertumpuk-tumpuk menggunung, tenggelam di dalam karma buruk yang semakin dalam. Sehingga kelahirannya kembali [punarbhawa] kelak akan memburuk.

Padahal sekali terlahir kembali di tempat yang tidak ada jalan suci dharma, atau di tempat yang penuh konflik dan peperangan, atau terjerumus ke dalam empat jalur perjalanan Atma yang buruk [terjebak di alam antarabhava, masuk alam-alam bawah, masuk alam-alam neraka atau terlahir kembali sebagai binatang], maka akan terjepit oleh kesengsaraan yang berat. Dalam keadaan yang seperti itu kebodohan [avidya] dan ketersesatan kesadaran [acetana] akan semakin bertambah. Akan semakin sulit bertemu jalan suci dharma, semakin sulit bertemu pengetahuan sejati, tidak paham akan hukum sebab-akibat, terseret habis oleh akumulasi karma buruknya dan semakin tenggelam dalam kesengsaraan di dalam siklus samsara. Sangat sulit untuk keluar.

Yang paling diharapkan di dalam kelahiran sebagai manusia ini kalau kita mampu usahakanlah menggembleng diri agar dapat mencapai pembebasan [moksha]. Kalau kita belum mampu usahakanlah membina diri agar kelak setelah dijemput oleh kematian bisa mencapai alam-alam suci. Kalau itupun juga belum mampu paling tidak usahakanlah membina diri mempersiapkan kelahiran kembali berikutnya yang baik, dimana kita bisa memperoleh kesempatan untuk mengalami peningkatan dan kemajuan kesadaran.

TIGA JENIS KEGAGALAN KELAHIRAN KEMBALI

Dalam kelahiran berulang-ulang sebagai manusia, tidak semua orang dapat mengalami kemajuan kesadaran. Banyak yang hanya hanya terus berputar-putar naik turun begitu saja di dalam siklus samsara. Itupun masih untung kalau tidak mengalami kejatuhan terlahir kembali sebagai makhluk-mahluk rendah.

Di dalam ajaran Hindu Dharma, ada tiga macam kelahiran kembali di dalam siklus samsara yang tidak diharapkan terjadi, yaitu :

1. Dhuka punarbhava

Yaitu dari kehidupan sebagai manusia, terlahir kembali “turun tingkat” menjadi binatang atau makhluk-mahluk alam bawah.

2. Sangskara punarbhava

Yaitu dari kehidupan sebagai manusia, terlahir kembali tetap menjadi manusia, yang hanya terus berputar-putar naik turun begitu saja.

Misalnya [contoh] : sekarang lahir menjadi orang miskin, karena miskin dia demikian rajin berdoa, karena rajin berdoa kelahiran berikutnya “naik” menjadi orang kaya. Begitu lahir jadi orang kaya dia pelit dan sombong, sehingga kelahiran berikutnya “turun” lagi menjadi orang miskin. Demikian terus berputar terjadi naik-turun berulang-ulang.

3. Parinama punarbhava

Yaitu dari bertempat di alam-alam dewa, terlahir kembali menjadi manusia untuk proses “naik tingkat” atau meningkatkan kesadaran, tetapi karena berbagai sebab justru malah mengalami kemerosotan kesadaran atau “turun tingkat”.

SADHANA DASAR : KARMA BAIK DAN LANDASAN DASAR KESADARAN

Umumnya jarak pandang penglihatan kebanyakan manusia yang tenggelam dalam avidya [kebodohan] sangat terbatas, sehingga yang terlihat hanya kenikmatan indriya, kehormatan, harga diri, keuntungan, harta kekayaan, wujud dan bentuk. Yang terlihat hanya satu kehidupan yang sangat singkat ini saja. Tidak sadar akan fenomena pikiran, dinamika hukum karma, serta adanya siklus samsara dan berbagai kemungkinan perjalanan sang Atma.

Hal inilah yang telah menyebabkan banyak manusia enggan melaksanakan dharma dan malah menciptakan berbagai karma buruk tanpa menyadari akibatnya kelak yang fatal. Orang yang tenggelam dalam avidya menyangka perbuatan adharma yang dia lakukan itu nikmat dan manis laksana madu, selama ketika buah karma buruk dari perbuatannya itu belum matang. Tapi disaat buah karma buruk dari perbuatannya itu matang, maka disanalah dia akan mengalami kesengsaraan yang seringkali sangat berat.

Oleh karena itu di dalam seluruh perjalanan kehidupan ini sudah selayaknya kita harus tekun dan bersemangat mengumpulkan akumulasi karma baik yang

sekaligus sebagai dasar-dasar pemurnian diri melalui tri paramo-dharmah [tiga ruas dharma yang tertinggi], yaitu :

1. Dayadvham dan Datta [mengembangkan sifat belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan].
2. Ahimsa [tidak menyakiti].
3. Tapasya [pengendalian diri].

Tri paramo-dharmah atau tiga ruas dharma yang tertinggi tersebut memiliki dua manfaat yang maha-utama.

Manfaat pertama adalah akumulasi karma baiknya akan menjadi penjaga, pelindung dan pembimbing kita yang abadi di dalam mengarungi siklus samsara. Yang membuat kehidupan kita di masa kini dan di masa depan akan baik, damai, bahagia dan penuh keberuntungan.

Manfaat kedua adalah akan menjadi dasar-dasar pemurnian diri. Akan menjadi pondasi dasar pikiran bersih dan kesadaran terang yang menentukan bagi setiap aktifitas religius kita. Artinya ketika kita sembahyang atau japa mantra pikiran kita jadi mudah terhubung dengan vibrasi kemahasucian dari alam-alam luhur, ketika kita meditasi kita menjadi mudah merealisasi samadhi, ketika kita mempelajari dharma kita akan lebih mudah paham dan mengerti, ketika kita melaksanakan kerja kita akan berbahagia melaksanakan svadharma [tugas kehidupan] kita. Karena kesucian hanya bisa terhubung dengan kesucian. Itulah sebabnya juga disebut "gerbang depan" atau titik berangkat yang terpenting untuk memasuki dunia spiritual yang mendalam. Karena ini adalah pondasi dasar yang sangat menentukan keberhasilan semua bentuk yoga.

Sehingga siapapun diri kita dalam kelahiran disaat ini, bodoh atau pintar, cantik atau jelek, kaya atau miskin, pegawai rendahan atau direktur perusahaan, petani atau pertapa, orang biasa atau mahayogi, semuanya punya tiga tugas penting yang sama dalam kelahiran pada hidup ini, yaitu “mengembangkan sifat belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan, berhenti menyakiti, serta pengendalian diri”.

Tiga ruas dharma yang tertinggi adalah tiga tugas kehidupan terpenting yang harus kita laksanakan dalam kelahiran sebagai manusia. Dari sejak awal yang

tidak berawal di dalam mengarungi siklus samsara, melewati berjuta-juta kehidupan, kita tidak punya sumber keselamatan lain selain “banyak-banyak melakukan kebaikan, berhenti menyakiti dan pengendalian diri”. Karena ketiganya tidak saja adalah benih dari pikiran yang bersih dan kesadaran yang terang, tapi juga inilah satu-satunya sumber keselamatan kita yang menjadi penjaga, pelindung dan pembimbing kita yang abadi di dalam mengarungi siklus samsara.

Akan tetapi mengenai sadhana dasar di dalam buku ini akan dibahas singkat saja. Untuk mendapatkan pembahasan yang lebih mendalam mengenai sadhana dasar ini, anda bisa membaca Mandala Dharma dalam buku Moksha Puncak Kesadaran Diri dan Penyatuan Kosmik.

SADHANA PENGEMBANGAN KESADARAN SEMPURNA

Bila di dalam perjalanan kehidupan kita tekun melaksanakan tri paramo-dharmah atau tiga ruas dharma yang tertinggi, maka ini akan membangun kehalusan jiwa, serta selalu mengarahkan diri kita kepada pandangan, arah dan jalan yang benar. Selain itu akan membuat pikiran kita mudah terhubung dengan alam-alam suci, memudahkan kita mencapai samadhi, memudahkan kita tersambung dan mengerti dengan ajaran dharma, serta membuat kita berbahagia di dalam menjalani kehidupan duniawi dan spiritual.

Tri paramo-dharmah atau tiga ruas dharma yang tertinggi adalah titik berangkat atau dasar-dasar yang terpenting yang sangat menentukan keberhasilan upaya pemurnian diri dan pengembangan kesadaran.

Tahap selanjutnya untuk mencapai pemurnian diri dan kesadaran yang penuh atau sempurna adalah dengan menempuh jalan yoga. Yang dimaksud yoga disini tidak terbatas hanya kepada asana saja, sebagaimana kesalah-pahaman sempit pengertian yoga yang umum. Makna yoga sesungguhnya adalah sebuah sistem sadhana. Disebut laku dalam istilah Hindu Jawa, atau Tapa, Brata, Yoga, Samadhi sebagaimana yang biasa diterapkan di Bali. Yang semuanya memusat kepada upaya untuk mengolah badan, pikiran dan kesadaran, yang berpuncak kepada samadhi.

Maharsi Patanjali dalam Yoga Sutra menulis : "yoga citta vritti nirodhah" [yoga adalah aktifitas untuk meniadakan riak-riak pikiran]. Artinya melaksanakan yoga bertujuan untuk memurnikan samskara, atau melampaui kesan-kesan pikiran dan perasaan. Samskara adalah apa yang menjadi salah satu kekuatan penggerak utama bagi hukum karma dan siklus samsara. Semuanya ini adalah apa yang akan menyempurnakan upaya kita untuk menuju kepada pemurnian diri dan pengembangan kesadaran.

Melalui seluruh sadhana ini, target utamanya adalah bagaimana di dalam masa kehidupan kita belajar mengolah matsarya [iri hati, sentimen] menjadi empati, ikut bahagia melihat kebahagiaan orang lain. Mengolah krodha [marah, benci, dendam] menjadi sifat penuh belas kasih dan kebaikan. Mengolah moha [bingung, gelisah, sedih, putus asa] menjadi ketenangan, pikiran yang tenang-seimbang. Mengolah lobha [ketidakpuasan, keserakahan] menjadi sifat penuh rasa syukur dan penuh rasa kerelaan. Mengolah mada [sombong, angkuh] menjadi sifat kerendah-hatian. Mengolah kama [keinginan, hawa nafsu] menjadi sifat-sifat mulia yang terkelola. Serta mengembangkan sifat penuh belas kasih dan kebaikan semasa kehidupan.

Karena ini tidak saja pasti akan memberi kesejukan dan kedamaian ke dalam pikiran, tapi juga memberi tumpukan karma baik yang membuka banyak jalan yang terang. Betapa pentingnya kita membina diri dan melakukan sadhana ketika masih dalam semasa kehidupan. Tidak hanya penting untuk mengubah jalan kehidupan kita menuju kebahagiaan duniawi dan rohani, tapi sekaligus juga akan sangat berpengaruh di alam kematian.

Melalui ketekunan melakukan berbagai latihan sadhana, secara bertahap kita bisa memurnikan kesadaran. Sehingga kesadaran Atma tidak hanya sebatas menjadi cita-cita spiritual, tapi menjadi satu dengan keseharian kita. Ketika itu terjadi, semakin kebiasaan dan kecenderungan kita lenyap, semakin sedikit perbedaan antara meditasi dan kehidupan keseharian. Perlahan-lahan kita bisa menjadi orang yang kesadarannya selalu terserap ke dalam kesadaran Atma.

YOGA NIDRA

LATIHAN MENEMPUH PERJALANAN DI ALAM KEMATIAN



Ini adalah sadhana tambahan yang tujuannya untuk mempercepat memurnikan samskara [kesan-kesan pikiran] serta sebagai pelatihan atau semacam training untuk menempuh perjalanan yang baik di alam kematian.

Di dalam buku suci Mandukya Upanishad dan Yoga Vasistha disebutkan bahwa ada empat avastha [keadaan sadar], yaitu :

1. Jagrut [terjaga]
2. Svapna [mimpi]
3. Sushupti [tidur lelap tanpa mimpi]
4. Turiya [keadaan sadar ke-empat]

Dalam keadaan terjaga [avastha], disebut vaisvanara, yang berarti berinteraksi dengan "obyek-obyek luar" atau merasakan obyek-obyek material yang kasar.

Dalam keadaan bermimpi [svapna], disebut taijasa, yang berinteraksi dengan "obyek-obyek dalam" atau merasakan obyek-obyek halus dari fenomena alam pikiran.

Dalam keadaan tidur lelap tanpa mimpi [sushupti], disebut prajna, yang penuh ketenangan-kedamaian.

Perlu diketahui bahwa ketiga avastha atau keadaan sadar diatas tersebut adalah penyebab dari keberadaan kita di dunia, dalam roda samsara maupun di salah satu Tri Loka.

Sedangkan Turiya atau keadaan sadar ke-empat, adalah ketiga-tiganya sekaligus bukan ketiga-tiganya [supta prajnaatmika turya sarvavastha vivarjita]. Semua keadaan sadar dan semua fenomena lebur ke dalamnya. Inilah kesadaran sempurna atau realitas absolut.

PENGALAMAN KEMATIAN IDENTIK DENGAN SVAPNA [KEADAAN MIMPI]

Ajaran tentang Yoga Nidra ini bersumber dari Upanishad, Yoga Vasistha dan Shiva Tantra. Yoga Nidra berarti "yoga ketika tidur" atau bisa juga "cara tidur seorang yogi". Yoga Nidra adalah tetap menjaga kesadaran dan melaksanakan dharma, walaupun dalam keadaan tidur.

Pengalaman kematian adalah identik dengan svapna atau keadaan mimpi. Dalam keadaan bermimpi [svapna], disebut taijasa, yang berinteraksi dengan "obyek-obyek dalam" atau merasakan obyek-obyek halus dari fenomena alam pikiran. Tujuan dari Yoga Nidra adalah sebagai pelatihan atau semacam training untuk menempuh perjalanan yang baik di alam kematian.

Yoga Nidra diperuntukkan hanya bagi sadhaka yang serius. Yang dalam keseharian dapat melaksanakan disiplin dharma dengan baik. Pengendalian dirinya sudah mulai bagus, pikirannya cukup tenang-seimbang dan belas kasih. Dimana seorang sadhaka mungkin dapat membina diri dan menjaga diri dengan baik saat terjaga, tapi sangat memungkinkan untuk lepas kontrol selama tidur dan bermimpi. Latihan yoga Nidra akan sangat membantu sadhaka melakukan latihan untuk mengontrol mimpi-mimpinya. Dimana bila itu dapat terjadi maka sang sadhaka dapat disebut telah memperoleh keberhasilan di dalam Yoga Nidra.

Tapi sekali lagi perlu ditekankan bahwa Yoga Nidra hanya diperuntukkan hanya bagi sadhaka yang serius. Yang dalam keseharian dapat melaksanakan disiplin dharma dengan baik. Karena jika seorang sadhaka tidak dapat membina diri, tidak dapat menjaga diri dengan baik dan melaksanakan dharma saat terjaga, tidak usah membahas tentang mengontrol mimpi disaat tidur. Karena itu percuma dan tidak mungkin dapat berhasil. Kalaupun dibahas itu sama juga dengan omong kosong atau hanya membual saja.

Yoga Nidra berarti tidak hanya dalam keadaan terjaga [jagrut] saja kita menjaga kesadaran, tapi dalam keadaan tidur kita juga menjaga kesadaran. Biasanya kita hanya dalam keadaan terjaga saja menjaga kesadaran pikiran kita. Tapi dalam Yoga Nidra, kita meninggalkan keadaan terjaga [jagrut] ini dan memasuki keadaan mimpi [svapna] ataupun tidur lelap tanpa mimpi [sushupti], tapi tetap menjaga kesadaran seperti halnya ketika kita terjaga.

Jika seorang sadhaka dalam keadaan terjaga dapat membina diri dan menjaga diri dengan penuh disiplin, tapi ternyata dalam tidurnya sering mendapat mimpi-mimpi yang tidak jelas, apalagi melakukan pelanggaran-pelanggaran dharma di dalam mimpinya, ini sebenarnya lebih buruk dibandingkan tidak bermimpi sama sekali [shusupti, tidur lelap tanpa mimpi]. Ini sebuah pertanda sadhaka harus dan wajib melakukan latihan Yoga Nidra. Ini untuk mencegah setiap celah kemungkinan sadhana dari sadhaka dalam keadaan terjaga tidak terbuang dengan sia-sia.

Yoga Nidra adalah sebuah bentuk latihan untuk tetap menjaga kesadaran selama dalam keadaan tidur dan bermimpi. Sadhaka harus melaksanakan latihan Yoga Nidra sampai sadhaka menghasilkan sebuah mimpi yang jelas dan yang paling penting dapat mengontrol mimpi-mimpi tersebut. Jika seorang sadhaka dalam mimpinya dapat melakukan kontrol penuh, dapat sepenuhnya menguasai tindakan sehingga dapat mencegah dirinya melakukan pelanggaran dharma, dapat melakukan kebaikan-kebaikan dan sadhana dharma lainnya, dapat melakukan japa mantra dan meditasi hingga mencapai samadhi, maka sang sadhaka dapat disebut telah memperoleh keberhasilan di dalam Yoga Nidra. Ini adalah sebuah pencapaian yang sangat diharapkan. Orang lain hanya dapat melakukan sadhana selama masa terjaga, tapi disini sadhaka dapat melakukan sadhana selama 24 jam penuh.

Tujuan dasarnya adalah untuk memperingatkan sadhaka, untuk selalu sadar akan segala tindak-tanduknya dan tidak melakukan pelanggaran dharma termasuk dalam keadaan bermimpi. Artinya melakukan sadhana selama 24 jam penuh, dimana ini akan membuat lebih cepatnya tercapai kesadaran sempurna. Sedangkan tujuan akhirnya dimana latihan ini nantinya akan amat sangat berguna di dalam menempuh perjalanan di alam kematian.

MENGENAL MIMPI

Dalam keadaan bermimpi [svapna], ini disebut taijasa, dimana kita berinteraksi dengan "obyek-obyek dalam" atau merasakan obyek-obyek halus dari fenomena alam pikiran.

Ada dua keadaan tidur, yaitu keadaan tidur lelap tanpa mimpi [shusupti] serta keadaan mimpi [svapna]. Dan menyangkut tidur bermimpi atau svapna, mimpi-mimpi yang tidak terkontrol ada tiga jenisnya yang masing-masing digerakkan oleh kekuatan yang berbeda-beda, yaitu :

1. **Mimpi Sattvika.** Yaitu mimpi yang digerakkan oleh kekuatan suci dari alam-alam luhur atau digerakkan oleh kekuatan kesadaran murni di dalam pikiran kita sendiri. Mimpi-mimpi jenis ini membawa pesan-pesan atau pertanda spiritual.
2. **Mimpi Rajasika.** Yaitu mimpi yang digerakkan oleh kekuatan kecenderungan pikiran kita sendiri, seperti hasrat terpendam, emosi, hawa nafsu, berbagai keinginan duniawi, dsb-nya. Banyak orang yang disaat terjaga menjaga diri tidak melakukan hal-hal tertentu, tapi kemudian melakukannya di dalam mimpinya. Jika kecenderungan pikiran seseorang masih ada, ini mungkin akan tersalurkan dan terwujud di dalam mimpinya. Mimpi-mimpi jenis ini biasanya hanya bunga tidur yang mungkin saja membawa makna tertentu ataupun tanpa makna apa-apa sama sekali.
3. **Mimpi Tamasika.** Yaitu mimpi yang digerakkan oleh gangguan kekuatan mahluk-mahluk alam bawah, gangguan kekuatan ilmu hitam, gangguan paparan energi negatif, atau yang digerakkan oleh kekuatan pikiran buruk di dalam pikiran kita sendiri. Mimpi-mimpi jenis ini biasanya memberi dampak negatif kepada pikiran dan emosi kita.

Sedangkan pengontrolan mimpi dalam Yoga Nidra dimungkinkan untuk terjadi dengan cara bersandar kepada kekuatan suci Omkara, kekuatan suci dari Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi, serta kekuatan dari pranayama [pengolahan nafas] dan energi prana.

METODE YOGA NIDRA

Ada berbagai macam metode Yoga Nidra yang dapat digunakan sesuai dengan kecocokan kita masing-masing. Yang intinya adalah yang paling dapat membantu kita menjaga ketenangan dan kesadaran kita sendiri di alam mimpi. Diantaranya metode seperti ini, seperti yang diajarkan oleh Satguru dari penulis :

1. Posisi tidur.

Sebelum tidur, kita sebagai sadhaka mengambil sikap berbaring dalam shavasana [asana atau posisi mayat]. Berbaring terlentang, renggangkan sedikit posisi kaki dan tangan. Buat diri kita serileks mungkin. Kalau udara dingin pakailah selimut, tapi kita tetap bertahan dalam posisi shavasana.



2. Permohonan sebelum tidur.

Untuk latihan Yoga Nidra ini kita perlu memiliki simbol Omkara berukuran kecil. Bisa yang terbuat dari kayu, alumunium, perak atau emas. Yang penting semua sisinya tumpul atau tidak memiliki sisi tajam atau runcing yang bisa melukai kita. Kalau tidak ada, simbol cetak Omkara yang berbentuk kertas juga

bisa kita pakai. Mungkin dengan cara beli stiker, atau kita print dengan printer biasa atau cara lainnya.

Bagi sadhaka yang dalam kesehariannya sifat yang menonjol adalah baik hati, suka menolong, kasih sayang dan sedikit menyakiti, simbol Omkara ini kita letakkan tepat di ulu hati atau chakra anahata.

Bagi sadhaka yang dalam kesehariannya sifat yang menonjol adalah keseimbangan pikiran, ketenangan dan kesabaran, simbol Omkara ini kita letakkan tepat di dahi [posisi mata ketiga] atau chakra ajna.

Lalu pejamkan mata dan lakukan dhyana widhi atau memvisualkan Satguru, atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi kita, atau Ista Dewata yang paling sering kita puja, ada diatas dihadapan kita. Dengan memvisualkan Satguru atau Ista Dewata akan menghadirkan Beliau. Sebagaimana tertulis di dalam buku-buku suci Hindu bahwa kalau kita memikirkan Beliau dengan kuat, pasti Beliau akan hadir.

Ketika visual itu sudah cukup kuat, ucapkan doa mohon perlindungan dalam tidur dan mimpi sebanyak 11 [sebelas] kali. Misalnya kita memvisualkan dan memohon kepada Dewa Shiwa maka kita ucapkan doa ini sebanyak 11 kali, "Om namah Shivaya. Mohon kepada yang mahasuci Dewa Shiva saya dijaga dengan aksara suci Omkara ini, bimbing dan jaga saya dalam tidur dan mimpi agar saya tidak melanggar dharma".

3. Pranayama dan kekuatan prana.

Atur nafas perlahan dan teratur selama 3 [tiga] atau 5 [lima] menit. Lakukan sampai nafas terasa teratur.

Kemudian sadari [rasakan dengan pikiran] dengan penuh belas kasih kelima indriya kita yaitu dimulai dari penglihatan [mata], pendengaran [telinga], pengecapan [lidah], bau [hidung] dan sentuhan [seluruh permukaan kulit].

Sadari [rasakan dengan pikiran] dengan penuh belas kasih setiap bagian tubuh kita, dimulai dari jempol tangan kanan, lalu bergerak ke jari-jari lainnya sampai kelingking. Lalu telapak tangan dan bergerak menuju seluruh bagian

tangan. Ulangi hal yang sama dimulai dari tangan kiri. Lalu sadari bagian ubun-ubun kepala kita, lalu bergerak menuju dahi, kuping, mata, hidung, mulut, dst-nya. Sadari badan kita, mulai dari dada, jantung, paru-paru, ginjal, kelamin, dubur, dst-nya. Ulangi hal yang sama dengan kaki kanan dan kaki kiri. Kemudian sadari keseluruhan bagian tubuh kita.

Intinya adalah sentuh dengan belas kasih setiap bagian tubuh kita dengan pikiran. Hal ini akan menghubungkan seluruh bagian tubuh kita dengan pikiran, yang mana akan membuat badan kita menjadi lebih rileks, tenang dan alami secara menyeluruh. Dengan pikiran dan badan yang sudah rileks, kesadaran kita membuka diri kepada sankalpa atau bibit kejadian yang positif.

Ketika badan dan pikiran kita sudah rileks, mulailah melakukan visualisasi dari chakra visuddha [chakra tenggorokan] memancar sinar merah, dimana sinar merah ini kemudian membentuk sebuah perisai pelindung atau kanopi yang membungkus seluruh tubuh kita. Sinar merah itu membungkus sadhaka sepenuhnya, sebagai pertanda bahwa sadhaka pergi tidur dalam perlindungan sinar suci. Ini adalah sebuah visualisasi untuk menetapkan batas suci dan membuat perisai pelindung diri.

Sambil mempertahankan mudra dan visualisasi ini, kemudian sadhaka di dalam hati menjapkan mantra Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi. Lakukan ini dengan rileks, santai dan tenang, sampai sadhaka tertidur.

Ketiga langkah yang telah dijelaskan diatas itu adalah keseluruhan Yoga Nidra. Kalau kita terus tekun melatih Yoga Nidra ini selama jangka waktu yang panjang maka kita bisa merasakan fenomena "realitas atau kenyataan pikiran yang bermimpi". Artinya kalau terus dilatih akan memungkinkan sebuah mimpi dapat terkontrol, murni dan jelas. Mimpi kita akan terasa seolah hampir nyata, hampir seperti keadaan terjaga. Dan kita bisa mengontrol segala apa yang kita lakukan di dalam mimpi tersebut.

Dan ketika mimpi sudah dapat terkontrol, murni dan jelas. Kita harus terus di dalam mimpi mencegah diri melakukan pelanggaran dharma, selalu dapat melakukan kebaikan-kebaikan dan sadhana dharma lainnya. Dapat melakukan

japa mantra dan meditasi hingga mencapai samadhi. Maka disini sang sadhaka dapat disebut telah memperoleh keberhasilan di dalam Yoga Nidra.

BANGUN TIDUR

Walaupun kita sudah mempraktekkan Yoga Nidra, tapi tidak berarti kita bisa sepenuhnya bebas dari mimpi yang melanggar dharma. Terutama kalau kita praktisi baru dan belum bisa melaksanakannya dengan baik. Artinya walau kita sudah mulai berlatih kita juga bisa tetap masih banyak melakukan melanggar dharma dalam mimpi.

Kalau hal ini terjadi, tidak apa-apa, namanya juga sadhaka masih berlatih. Tapi begitu kita bangun dari tidur, segeralah kita duduk bersila dan melakukan namaskara sambil berdoa mohon maaf kepada Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung pribadi yang menjadi pelindung kita dalam tidur. Ucapkan tekad bahwa kita berjanji akan berupaya terus berlatih dengan sungguh-sungguh agar Yoga Nidra kita lebih mantap, sehingga hal ini tidak terulang kembali.

TUJUAN YOGA NIDRA

Menurut Upanishad, Yoga Vasistha dan Shiva Tantra, Yoga Nidra memiliki dua kegunaan :

1. Memurnikan samskara.

Samskara adalah kesan-kesan pikiran yang menjadi salah satu kekuatan penggerak bagi hukum karma dan siklus samsara.

Seperti halnya di dalam keadaan terjaga, dalam keadaan tidur pikiran kita juga dipenuhi oleh kecenderungan pikiran kita sendiri, seperti hasrat terpendam, emosi, hawa nafsu, berbagai keinginan duniawi, dsb-nya. Dengan tetap menjaga kesadaran, dalam mimpi sekalipun, kita dapat dengan lebih cepat memasuki evolusi kesadaran yang murni. Yoga Nidra memurnikan samskara kita, membuat emosi kita stabil dan pikiran kita tenang-seimbang dalam keadaan terjaga. Dan hal ini sangat membantu dengan cepat evolusi kesadaran kita menjadi murni. Orang lain hanya dapat melakukan sadhana selama masa terjaga, tapi disini sadhaka

dapat melakukan sadhana selama 24 jam penuh. Ini adalah sebuah pencapaian yang sangat diharapkan.

2. Mempersiapkan diri untuk perjalanan di alam kematian.

Kematian adalah hukum alam, fenomena yang alamiah. Kematian menimpa semua makhluk. Setiap tubuh akan mati. Bagi seorang yogi, kematian adalah "perjuangan spiritual" yang paripurna. Bagaimana kita menyambut dan menjalani kematian, sehingga perjalanan Atma kita bisa setidaknya naik tingkat atau bahkan mengalami pembebasan.

Saat kita mati, kita sepenuhnya meninggalkan badan fisik dan hanya menyisakan badan pikiran. Alam kematian adalah alam pikiran. Dinamika alam kematian sangat identik dengan dinamika alam mimpi.

Kalau dalam mimpi kita sudah dapat terkontrol, murni dan jelas, serta di dalam mimpi pikiran kita bersih, belas kasih dan tenang-seimbang dan dapat melakukan sadhana, kemungkinan besar kesadaran kita bisa jernih dan tenang-seimbang ketika kita mati. Kita dapat mengontrol diri [baca mengontrol pikiran dan kesadaran] dan melakukan sadhana [japa mantra atau meditasi sampai samadhi] ketika kita mati. Disinilah peluang sangat besar dan ada kemungkinan kita bisa mengalami moksha di alam kematian [videha mukti] atau paling tidak bisa memasuki alam-alam suci.

Dan perlu ditambahkan juga bahwa jangan khawatir bagi yang semasa kehidupan tidak pernah melakukan latihan Yoga Nidra. Kalau dalam keseluruhan masa kehidupan kesadaran kita baik, artinya pikiran kita bersih, tenang-seimbang dan penuh belas kasih, maka juga ada kemungkinan besar kesadaran kita juga bisa jernih dan tenang-seimbang ketika kita mengalami perjalanan kematian. Kalau kesadaran kita bisa jernih dan tenang-seimbang ketika kita mengalami perjalanan kematian, maka juga ada kemungkinan besar kita bisa mengalami moksha di alam kematian [videha mukti] atau paling tidak bisa memasuki alam-alam mahasuci. Kalaupun kita harus terlahir [reinkarnasi] kembali, kita akan terlahir kembali menjadi manusia yang baik dan berjodoh dengan ajaran dharma yang baik dan benar.

SADHANA YANG PALING MINIMAL

MEMUTAR KARMA UNTUK KELAHIRAN KEMBALI YANG BAIK



Bagi mereka yang terasa sulit sekali untuk melaksanakan sadhana dharma yang mendalam di dalam kehidupan ini, hal paling minimal sekali yang wajib harus dilakukan adalah mempersiapkan kelahiran kembali atau kelahiran berikutnya yang baik.

Ada lima syarat pemutaran karma baik bagi setiap manusia untuk dapat mengalami kelahiran kembali yang baik. Yang dimaksud kelahiran kembali yang baik adalah mendapat kesempatan atau peluang besar untuk mengalami kemajuan kesadaran dalam kelahiran sebagai manusia. Sehingga inilah disebut sebagai lima kewajiban dharma paling minimal yang harus kita laksanakan dalam kehidupan, yaitu :

1. Dapat terlahir sebagai manusia

Kelahiran sebagai manusia sangatlah utama, layaknya kita mendapat berkah berlian dalam siklus samsara. Karena hanya dengan terlahir sebagai manusia kita dapat mengalami kemajuan kesadaran.

Terlahir sebagai binatang atau menjadi mahluk-mahluk alam bawah, akan terlalu banyak mengalami kebodohan dan kesengsaraan. Menjadi dewa akan terlalu banyak mengalami kebahagiaan. Keadaan yang terlalu condong ke satu sisi atau tidak seimbang, tidak akan dapat menjadi wahana untuk mengolah kesadaran. Hanya dalam kehidupan sebagai manusia kesengsaraan dan kebahagiaan ini seimbang, sehingga sangat ideal bagi evolusi jiwa dan pertumbuhan kesadaran. Bahkan disebutkan di dalam buku-buku suci bahwa para dewa-pun kalau ingin “naik tingkat” cara terbaik atau paling cepat adalah dengan terlahir kembali sebagai manusia.

Bagaimana memutar karma agar dapat terlahir sebagai manusia ?

Tumbuhkanlah sifat belas kasih yang mendalam dan banyak-banyaklah melakukan kebaikan-kebaikan. Hindari memelihara kegelapan pikiran seperti iri hati, marah, benci, dendam. Karena untuk dapat terlahir sebagai manusia kita memerlukan akumulasi karma baik yang sangat banyak. Serta jangan menyakiti, apalagi sampai membunuh.

2. Dapat berjodoh dengan ajaran dharma

Tanpa berjodoh dengan ajaran dharma, sangat mungkin kita akan mengalami kebingungan, sehingga proses evolusi jiwa atau kemajuan kesadaran kita cenderung lebih sulit, lambat, berat atau tanpa tujuan yang benar. Karena kita berada dalam avidya [ketidak-tahuan].

Bagaimana memutar karma agar dapat berjodoh dengan ajaran dharma ?

Tumbuhkanlah sifat belas kasih yang mendalam dan banyak-banyaklah melakukan kebaikan-kebaikan di dalam kehidupan ini. Karena untuk dapat berjodoh dan tersambung dengan ajaran dharma dalam sebuah kehidupan, ada dua syarat dasar yang mutlak, yaitu :

1. Untuk dapat berjodoh atau bertemu dengan ajaran dharma dalam kehidupan kita memerlukan akumulasi karma baik yang sangat banyak.
2. Lebih dari berjodoh atau bertemu, untuk dapat tersambung rapi dan memiliki pemahaman yang baik dengan ajaran dharma, kita memerlukan

akumulasi karma baik yang lebih sangat banyak lagi. Sering terjadi seseorang sudah bertemu langsung dengan ajaran dharma, tapi dia gagal untuk dapat tersambung dan paham secara mendalam, sebabnya karena akumulasi karma baiknya belum cukup dan pikirannya masih banyak noda.

Selain dua syarat dasar yang mutlak tersebut, diperlukan sadhana tambahan berkarma baik yang dapat membuat kita berjodoh dan tersambung dengan ajaran dharma dalam sebuah kehidupan. Yaitu sering-seringlah melakukan dharma yadnya seperti mencetak, membagikan atau menyebarkan buku-buku ajaran dharma secara gratis. Atau memberikan dharma wacana dan mengajarkan dharma yang tepat serta mencerahkan secara gratis. Ataupun juga mengajarkan meditasi kesadaran secara gratis.

Tapi disini sangat perlu kehati-hatian agar niat berkarma baik tidak berubah menjadi karma buruk. Dalam artian saat ini kita di hidup di jaman yang penuh kepalsuan, sehingga ajaran kudharma [dharma yang buruk] dan guru palsu jumlahnya sama banyak dibandingkan yang asli. Yakinkan diri secara sungguh-sungguh terlebih dahulu, apakah ajaran dharma tersebut bebas dari kepentingan, bebas dari manipulasi, bebas dari jebakan politis, bebas dari propaganda, bebas dari kecenderungan pikiran dan sesuai dengan kenyataan alam-alam suci. Jangan mengikat diri dengan ajaran kudharma dan jangan ikut serta melestarikan, mengembangkan atau menyebarkan ajaran kudharma. Karena kalau demikian, kelak kita juga pasti akan selalu berjodoh dengan ajaran yang kudharma. Kalau sudah yakin bahwa jalan kita adalah benar-benar jalan dharma, barulah kita laksanakan dharma yadnya sebagaimana dijelaskan diatas.

Lalu yang tidak kalah pentingnya adalah jangan sekali-sekali fanatik dengan ajaran yang kita yakini. Jangan pernah merendahkan, menjelekkan atau menghina ajaran, kitab suci atau ritual lain yang tidak kita anut. Sekalipun bagi kita ajaran dan kitab suci mereka “salah” atau “palsu”. Karena sering terjadi karena kebodohan kita sendiri, pengetahuan dharma yang asli kita sangka sebagai pengetahuan salah atau palsu. Untuk amannya saja atau untuk menghindari hal ini terjadi lebih baik kita hormati saja semua ajaran dan pengetahuan.

Untuk amannya lebih baik katakan ke diri sendiri “bukan ajaran, kitab suci atau ritual lain tersebut yang salah atau palsu, tapi sayalah yang belum memahaminya”. Karena kalau kita merendahkan, menjelekkan atau menghina

ajaran, kitab suci atau ritual yang sebenarnya asli, ini sangat berbahaya. Pertama karena karma buruknya akan menutup jalan kita berjodoh dengan ajaran dharma. Kedua karena tanpa sadar kita sudah menutup pintu kebijaksanaan kita sendiri. Sangat besar kemungkinan di kelahiran berikutnya kita tidak akan bertemu ajaran dharma. Sebaliknya justru akan berjodoh dengan ajaran agama yang berpandangan keliru dan menjerumuskan.

Dan kalau kita sampai memecah-belah manusia dengan kendaraan ajaran agama atau politik sektarian yang jahat, melakukan propaganda, menghasut sesama agar saling merendahkan, saling membenci dan saling teror halus berupa intimidasi keyakinan orang lain, ini karma buruknya adalah sangat berat.

Di dalam memilih [melestarikan] dan menyebarkan pengetahuan kita perlu bersikap hati-hati dan selektif. Selalu gunakan dua kekuatan penting yang ada di dalam diri kita sendiri untuk memilah-milah pengetahuan, yaitu logika dan intuisi. Karena kalau kita memilih [melestarikan] dan menyebarkan pengetahuan yang tidak benar, kelak kita juga akan berjodoh dengan pengetahuan yang tidak benar. Sebaliknya kalau kita memilih dan menyebarkan pengetahuan yang benar, kelak kita juga akan berjodoh dengan pengetahuan yang benar.

3. Dapat berjodoh dan belajar dengan seorang Satguru [guru dharma]

Kalau kita dapat berjodoh dan belajar dengan seorang Satguru [guru dharma], terutama kalau gurunya kelahirannya suci, proses evolusi pikiran atau kemajuan spiritual kita dalam satu kehidupan ini saja akan maju sangat pesat. Pintu atau jalan menuju pembebasan akan dapat kita lihat dan masuki.

Bagaimana memutar karma agar kita dapat berjodoh dan belajar dari seorang Satguru ?

Caranya sama dengan memutar karma agar kita berjodoh dengan ajaran dharma. Tapi ada tambahannya.

Tambahannya yang tidak kalah pentingnya adalah jangan pernah merendahkan, menjelekkan atau menghina guru dharma yang asli dan para Ista Dewata. Termasuk kalau kita bertemu dengan guru yang menurut pendapat kita “salah” atau “palsu”. Lebih baik tutup mulut, mundur dan pergi, jangan

merendahkan, menjelekkan atau menghina. Karena sering terjadi karena kebodohan akut kita sendiri, guru yang asli kita sangka sebagai guru palsu. Untuk amannya atau untuk menghindari hal ini terjadi lebih baik kita hormati saja semua guru. Dan sama pentingnya juga untuk jangan menghasut orang yang memuja Ista Dewata untuk tidak memuja Ista Dewata.

Kesalahan kepada guru dharma yang asli dan Ista Dewata itu sangat berbahaya. Karena pertama, karma buruknya tidak saja akan menutup jalan kita berjodoh dengan Satguru dan juga sekaligus membuat jalan hidup kita menjadi tanpa arah dan tidak karuan. Kedua karena tanpa sadar kita sudah menutup pintu kita sendiri dari kekuatan-kekuatan mahasuci yang menjadi pembimbing dan pelindung di alam semesta ini.

4. Dapat terlahir di keluarga dan lingkungan yang damai serta dengan moralitas yang baik

Kalau kita lahir di keluarga dan lingkungan dengan moralitas yang tidak baik, artinya sejak awal kita dikelilingi oleh orang-orang dengan moralitas tidak baik, seteguh apapun kita pasti akan terpengaruh. Kalau selama hidup kita dikelilingi dengan para pemabuk, cepat atau lambat kita juga akan ikut mabuk-mabukan. Kalau selama hidup kita dikelilingi dengan orang-orang yang gemar selingkuh, cepat atau lambat kita juga akan ikut selingkuh, dsb-nya. Demikian juga kalau kita lahir di keluarga dan lingkungan yang tidak damai, penuh persaingan, penuh iri hati atau bahkan lahir di daerah konflik yang penuh peperangan. Kita pasti akan terpengaruh dengan suasana saling membenci dan akan sangat sulit untuk mengembangkan kesadaran.

Bagaimana memutar karma agar dapat terlahir di keluarga dan lingkungan yang damai serta dengan moralitas yang baik ?

Jauhi dalam hidup ini untuk melakukan kegiatan-kegiatan melanggar dharma, seperti narkoba, selingkuh, mencuri, korupsi, memanipulasi orang lain, minuman keras, menipu, judi, dsb-nya. Kalau dalam kehidupan ini moralitas kita tidak baik, pada kelahiran berikutnya kita akan terlahir di keluarga dan lingkungan dengan moralitas tidak baik. Sebaliknya kalau dalam kehidupan ini moralitas kita baik, pada kelahiran berikutnya kita akan terlahir di keluarga dan lingkungan dengan moralitas yang juga baik.

Jauhi dalam hidup ini untuk menebar kebencian dan perpecahan antar sesama manusia, dengan alasan apapun. Kalau karma buruknya berat kita pasti akan terjerumus ke alam-alam bawah. Kalau karma buruknya ringan kita akan terlahir di keluarga dan lingkungan yang tidak damai, yang membuat kita terpengaruh dengan suasana saling membenci dan penuh kepalsuan moral. Kalau sudah demikian akan sangat sulit untuk dapat mengembangkan kesadaran.

5. Dapat terlahir di keluarga dan lingkungan yang makmur

Kalau kita lahir di keluarga melarat, sebagian besar waktu kita dalam hidup akan kita habiskan untuk urusan mencari makan dan urusan bertahan hidup saja, sehingga kecenderungannya hanya ada sedikit sekali waktu untuk mempelajari dan mempraktekkan ajaran dharma yang mendalam. Demikian juga akan terjadi kalau kita lahir di lingkungan yang sulit, tidak makmur atau miskin. Sebaliknya kalau lahir di keluarga dan lingkungan makmur [secara kebutuhan hidup berkecukupan], kita akan punya banyak waktu untuk mempelajari dan mempraktekkan ajaran dharma yang mendalam.

Bagaimana memutar karma agar dapat terlahir di keluarga dan tempat yang secara ekonomi berkecukupan ?

Banyak-banyak melakukan kebaikan, kebaikan dan kebaikan. Banyak memberi dan jangan pelit dan mementingkan diri sendiri. Kalau dalam kehidupan ini kita pelit, jarang memberi dan jarang melakukan kebaikan, pada kelahiran berikutnya kita akan terlahir di keluarga miskin dan tempat yang melarat atau tidak makmur. Hal ini biasanya cenderung akan menghambat kita untuk mempelajari dan mempraktekkan ajaran dharma yang mendalam. Sebaliknya kalau kita sangat pemurah, baik hati dan selalu melakukan berbagai kebaikan, pada kelahiran berikutnya kita akan terlahir di keluarga yang secara kebutuhan hidup berkecukupan dan tempat yang makmur. Hal ini yang dapat mendukung kita untuk mempelajari dan mempraktekkan ajaran dharma yang mendalam.

Om shanti shanti shanti Om !



RUMAH DHARMA - HINDU INDONESIA

Kumpulan e-book lengkap dari Rumah Dharma - Hindu Indonesia bisa di-download secara gratis tanpa dipungut biaya apapun di :

tattwahindudharma.blogspot.com

Halaman facebook Rumah Dharma - Hindu Indonesia :

facebook.com/rumahdharma

DHARMA DANA

Rumah Dharma - Hindu Indonesia

Rumah Dharma - Hindu Indonesia telah dan akan terus melakukan penerbitan buku-buku dharma berkualitas, baik berupa e-book maupun buku cetak, untuk dibagi-bagikan secara gratis tanpa dipungut biaya apapun.

Untuk melakukan penyebaran buku-buku dharma berkualitas, Rumah Dharma - Hindu Indonesia memerlukan bantuan para donatur, yang sadar akan pentingnya melakukan pembinaan kesadaran masyarakat. Semakin banyak dharma dana yang terkumpul maka semakin banyak juga buku-buku dharma yang dapat diterbitkan dan disebarluaskan.

Ada empat cara memanfaatkan kekayaan sebagai ladang kebaikan yang bernilai sangat utama, salah satunya adalah ber-dharma dana untuk penyebaran ajaran dharma. Karena ini bukan saja sebuah kebaikan mulia dengan karma baik berlimpah, tetapi juga adalah sebuah sadhana nirjara, sadhana penghapusan karma buruk.

Karma baik dari mendonasikan dharma dana bagi penyebarluasan ajaran dharma adalah :

1. Donatur akan mendapatkan penghapusan berbagai karma buruk.
2. Dalam setiap reinkarnasi kelahirannya donatur akan berjodoh dengan ajaran dharma yang suci dan terang.
3. Donatur akan mendapatkan perlindungan dharma, tidak mudah terseret dendam kebencian, pikirannya lebih mudah tenang, serta menjadi lebih bijaksana.
4. Jika dampak penyebarannya mencerahkan masyarakat luas, donatur akan mendapatkan perlindungan dari para Dewa-Dewi.

Transfer Dharma Dana anda ke rekening :

Bank BNI Kantor Cabang Denpasar
No Rekening : 0340505797
Atas Nama : I Nyoman Agus Kurniawan

Astungkara berkat karma baik ini para donatur mendapat kerahayuan.

TENTANG PENULIS



I Nyoman Kurniawan lahir pada tanggal 29 January 1976. Mendapatkan garis spiritualnya dari kakeknya, Pan Siki, seorang balian usadha dari Br. Tegallingah Kota Denpasar.

Pada tahun 2002, memulai perjalanan spiritualnya dengan belajar meditasi.

Pada tahun 2007 mulai memberikan komitmen menyeluruh kepada spiritualisme dharma. Di tahun yang sama belajar dengan Guru dharma-nya yang pertama, serta memulai melakukan tirthayatra dan penjelajahan ke berbagai pura pathirtan kuno, sebagai bagian dari arahan gurunya, sekaligus juga panggilan spiritualnya sendiri.

Pada tahun 2009 mulai belajar dengan Guru dharma-nya yang kedua, mendalami kekayaan spiritual Hindu Bali, mendalami ajaran Tantra, menjalin pertemanan dengan banyak Guru dan praktisi spiritual, serta tetap meneruskan melakukan tirthayatra dan penjelajahan ke berbagai pura pathirtan kuno.

Pada tahun 2010 mulai melakukan pelayanan dharma untuk umum di halaman fb rumah dharma, serta mulai memberikan tuntunan dan berbagi ajaran kepada adik-adik dharmanya. Di tahun yang sama juga mulai menulis buku. Inspirasi dharma yang didapatnya dari perjalanan ke berbagai pura pathirtan kuno, dikombinasikan dengan ajaran dari para Guru-nya, dari praktek meditasi, membaca puluhan buku-buku suci, serta diskusi-diskusi panjang dengan banyak praktisi spiritual, kemudian ditulisnya menjadi berbagai buku.

Pada tahun 2015 mulai belajar dengan Guru dharma-nya yang ketiga, serta tetap meneruskan melakukan pelayanan dharma untuk umum.