

Jawa Pos Group

# BALI EXPRESS

- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
- [Hukum](#)
  
- [Balinese](#)
- Gunakan Tubuh Jadi Tempat Suci, Sentuh Tri Guna, Tiga Lapisan Tubuh Bentuk Karakter



KELUARGA : Gusli Made Wijaya Sena bersama keluarga

ISTIREWIA

**Gunakan Tubuh Jadi Tempat Suci, Sentuh Tri Guna, Tiga Lapisan Tubuh Bentuk Karakter**

[October 27, 2016 Balinese](#)

**Manusia ketika dilahirkan didunia ini memiliki tiga lapisan tubuh, yakni Stula Sarira, yakni badan kasar, Suksma Sarira (badan halus) dan Antahkarana Sarira sebagai badan penyebab.**

**STULA** Sarira adalah lapisan badan yang paling luar. Stula Sarira juga disebut badan kasar atau badan fisik, dapat dilihat dan disentuh yang terbentuk dari unsur Panca Maha Bhuta, yaitu Pertiwi (zat padat, seperti tulang, daging dan otot), Apah (zat cair, seperti darah), Teja (zat panas, seperti suhu tubuh), Bayu (udara, seperti nafas) dan Akasa ( zat ether, seperti rongga udara). Sementara Suksma sarira adalah badan halus, yang tidak dapat dilihat dan disentuh, yakni alam pikiran manusia. Citta atau alam pikiran adalah salah satu unsur yang membentuk watak seseorang, dan Antahkarana Sarira adalah lapisan badan atau tubuh yang paling halus, yaitu atman. Antahkarana sarira disebut juga sebagai badan penyebab.

Tiga lapisan tubuh inilah yang membentuk kepribadian dan watak seseorang, ketika bersentuhan dengan Tri Guna (Satwam, Rajas dan Tamas). “Ketika bersentuhan atau terpengaruh dengan Satwam (kebaikan), maka pribadi seseorang akan penuh dengan kebenaran dan kesucian, jika terpengaruh Rajas (ego), maka pribadi akan penuh dengan ambisi, nafsu dan kecemburuan, sedangkan jika terpengaruh dengan Tamas, maka tubuh dan pribadi akan menjadi malas dan suka tidur, “ terang I Gusti Made Widya Sena S. Ag., M. Fil. H, Rabu (26/10) di Denpasar.

Pengaruh besar kecilnya Tri Guna (satwam, rajas dan tamas) dalam kehidupan, sangat bergantung pada besar kecilnya pengaruh keterikatan kita pada duniawi, yang pada akhirnya menyebabkan diri kita menjadi “lupa” akan kesadaran, bahwa kita hidup didunia ini hanya sesaat saja.

Besar atau kecilnya keterikatan yang muncul diakibatkan karena kemelakatan kita dengan duniawi sehingga membawa diri kita terjebak dalam ikatan yang kuat dan sulit untuk dilepaskan.

Pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini mencontohkan, ketika bekerja keras untuk memenuhi kehidupan, seseorang harus bangun dan berangkat kerja pagi dan pulangny larut malam, bahkan hingga berhari-hari baru pulang ke rumah dengan pikiran terus tertuju pada hasil kerja atau uang. Lantaran itu pula, hidup jadi lebih banyak beban, stres, sulit tidur, dan bahkan mulai terkena penyakit karena pikiran yang tidak terkontrol.

“Hal ini disebabkan karena tujuan utama kita bekerja adalah mencari uang, memperoleh kekayaan, jabatan dan penghargaan. Padahal, kalau sedikit saja kita memiliki kesadaran, bahwa setiap pekerjaan yang kita lakukan jika tujuan utama kita bekerja adalah bukan mencari uang, tetapi menyerahkan seluruh hasilnya pada Tuhan, maka niscaya bukan stres dan penyakit yang kita dapatkan, melainkan anugrah dan kesehatan,” terang pria yang juga menjabat Kepala Pusat Teknologi Informasi dan Pengolahan Data IHDN Denpasar ini.

Widya Sena yang juga dosen Prodi Yoga dan Kesehatan di HDN, Denpasar ini, menegaskan hal itu bisa terjadi karena ketika kita ikhlas menyerahkan hasil pekerjaan pada Tuhan, maka Tuhan yang akan memproses dan mengelola kehidupan kita, seperti yang tersirat dalam terjemahan

Kitab Bhagavad Gita Bab III, Sloka 19 “Oleh karena itu, laksanakanlah segala kerja sebagai kewajiban tanpa terikat pada akibatnya, sebab dengan melakukan kegiatan kerja yang bebas dari keterikatan, orang itu sesungguhnya akan mencapai Tuhan”.

Berawal dari hal inilah, lanjutnya, mengapa setiap saat bahkan setiap detik seseorang harus “sadar”, sadar bahwa kita hanyalah tubuh yang terdiri dari darah dan daging yang kapan saja dapat meninggal, sadar bahwa dengan waktu yang kita miliki saat ini kita gunakan untuk memperbaiki diri, sadar bahwa kita tidak lagi mengulangi kesalahan-kesalahan yang menyebabkan diri kita jauh dengan Tuhan dan lingkungan. “Dan, sadar bahwa kita adalah bagian dari Tuhan. Untuk itu gunakan tubuh kita sebagai tempat suci yang hanya melakukan kebaikan-kebaikan kepada sesama dan lingkungan, karena kesadaran akan kebenaran adalah Tuhan,” ulas Direktur Gandhi Vichar Studies, Ashram Gandhi Puri.