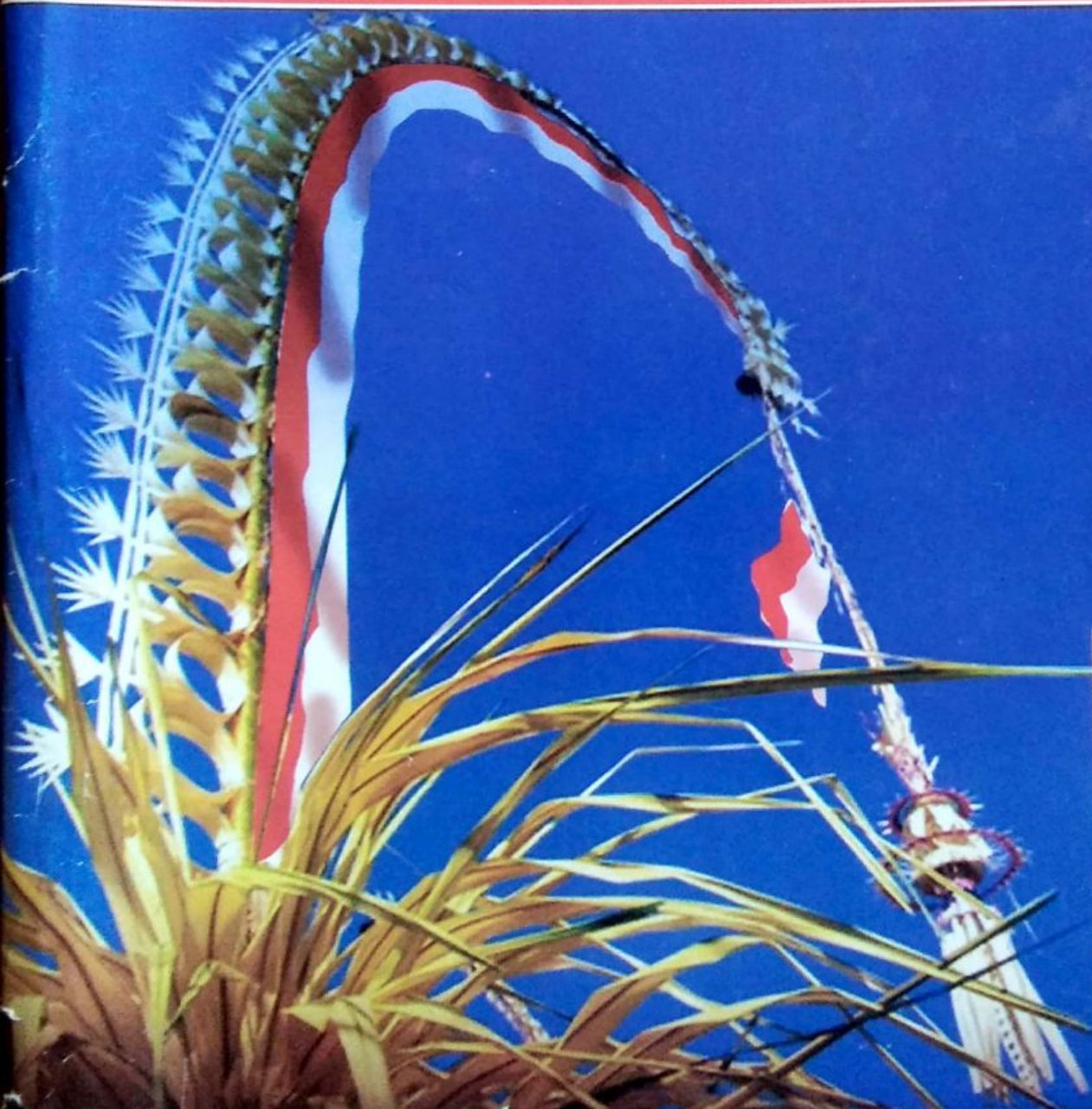


Edisi 30/Th.3/ Agustus 2017

# wartam

berpikir, berkata, berbuat dharma



Ida Pedanda D. Keniten



Wisnu Bawa Tenaya

## Merawat Mahardhika

Wawanrasa khusus : Kembali ke 'Mahardhika'

ISSN 2442-0911  
0 772442 691009  
30/08/17 RP.15.000,-





# Mahardika Namaskara

*vyadhi siyana samskaya  
pramada alasya avirati bh-  
anti-darsana alabdhabumi-  
kava anavasthitarva chitta  
vikhepa te antaraya*  
(Yoga Sutra Patanjali, 1.30)

Sakit, apatis, kerugan, kece-  
robohan, kemalasan, hedonisme,  
khayalan, kurangnya kemajuan,  
dan ketidakstabilan adalah sen-  
dilan jenis gangguan yang meng-  
usai kesadaran dan bertindak  
sebagai penghalang dalam me-  
raih kebahagiaan.

Menurut Yoga Sutra Patanjali  
ada sembilan jenis penghalang  
yang menjadikan seseorang ti-  
dak mampu mencapai kemer-  
dekaan atau kebebasan. Ke-  
sembilan jenis itu sepenuhnya  
berhubungan dengan kualitas  
diri. Sepanjang semua itu masih  
bercekol di dalam diri, maka di-  
pastikan bahwa upaya meraih  
mahardika atau kebebasan akan  
terhambat. Mengapa demikian?  
Karena kesemuanya ini akan  
menjadi seperti seongkah batu  
yang menghalangi aliran air.  
Maka dari itu, untuk meraih ke-  
bebasan, seseorang harus man-  
pu menghalangkan kesembilan  
jenis rintangan ini.

Rintangan pertama adalah  
sakit fisik. Saat badan sakit, a-  
liran energi akan tidak seimbang.  
Energi yang tidak seimbang  
mengkembangkan aura tubuh men-

jadi lemah. Aliran energi yang  
tidak seimbang ini menjadikan  
tubuh tidak lagi terpusat, tidak  
menjadi satu-kesatuan yang  
utuh. Dalam kondisi ini, pikiran  
juga akan dipengaruhi dengan  
sendirinya, sehingga dengan de-  
mikian masalah kesehatan me-  
rupakan masalah serius yang  
harus diperhatikan. Kedua, apa-  
tis atau orang memiliki niat untuk  
mencapai tujuan, tetapi kurang  
bertenaga, tidak memiliki cukup  
energi untuk bergerak guna  
mencapai tujuan itu. Gangguan  
ini menyebabkan seseorang  
tidak bisa efisien dalam menun-  
taskan pekerjaannya. Dengan  
cara yang sama, gangguan ini  
pula yang menjadi penghalang  
terbesar orang mencapai kebe-  
basan.

Ketiga, kerugan. Jenis keru-  
gan yang dimaksudkan oleh  
Patanjali adalah kerugan akan  
keperayaan dirinya. Apapun  
yang dilakukannya dia merasa  
ragu. Orang yang penuh ragu ti-  
dak akan mampu mengambil  
keputusan. Biasanya di dalam  
pikiran kita selalu terjadi perde-  
batan. Jika kita memberikan  
energi untuk itu, maka kerugan  
yang timbul akan semakin besar.  
Oleh karena itu memutuskan  
sesuatu merupakan sebuah ke-  
harusan agar tidak terjadi keru-  
guan. Orang yang ragu tidak

akan pernah mencapai kebe-  
basan. Keempat, kecerobohan.  
Ini artinya kita sering tidak teliti  
terhadap sesuatu. Kita sering  
terjebak oleh sesuatu yang bukan  
otentisitas diri kita. Kita seolah-  
olah terhipnotis, bergerak tetapi  
bukan atas kesadaran kita. Slo-  
gan bisa membuat kita terhipnotis,  
bendera, mantra, dan yang lain-  
nya menjadikan kita lupa akan  
diri dan bergerak sesuai kemau-  
an orang yang menghipnotis.  
Inilah kecerobohan. Dalam yo-  
ga, orang yang ceroboh seperti  
ini tidak akan pernah mencapai  
kebebasan.

Kelima, kemalasan. Orang  
malas tidak akan mampu meraih  
apapun yang diminkannya. Ba-  
gaimana kemalasan ini muncul?  
Kita menjadi malas oleh karena  
kita sering gagal, frustrasi, tidak  
pernah meraih apapun yang di-  
inginkan. Merasa gagal adalah  
salah satu penyebab rasa malas  
itu muncul. Bagaimana menghi-  
langkannya? Tidak ada jawaban  
yang pasti. Tetapi jika kita me-  
nyadari bahwa sebenarnya apu-  
n yang kita lakukan tidak akan  
menganjarkan kemana-mana,  
maka kita akan melakukan se-  
suatu penuh dengan kebah-  
giaan, seperti halnya anak kecil  
yang senang-tanang aktif penuh  
energi. Keenam, hedonisme,  
sensual. Mengapa sensual? Ka-



rena kita terus-menerus meng-  
umpulkan energi, tetapi kita ti-  
dak tahu apa yang harus diper-  
buat dengan energi tersebut.  
Satu-satunya release atas e-  
nergi tersebut adalah seks.  
Melalui penyaluran itu, energi  
yang bubbling di dalam tubuh  
release. Namun ini akan menja-  
di rintangan sebab orang tidak  
akan bisa meningkatkan spiri-  
tualnya jika seperti ini. Melalui  
meditasi yang mendalam, aliran  
energi tersebut akan mengarah  
ke arah yang lebih tinggi, se-  
hingga menjadikan seseorang  
mencapai kebebasan.

Ketujuh, khayalan. Pada  
prinsipnya khayalan ini dipen-  
tingkan dalam kehidupan ma-  
nusia. Orang biasa akan gila jika  
tidak menghayal, bermimpi.

Hanya saja mereka akan  
selamanya di dalam mimpi.  
Mereka tidak pernah menyentuh  
realitas. Oleh karena itu, Patan-  
jali menekankan akan penting-  
nya mengikis sedikit demi  
sedikit hayalan tersebut dan  
kembali menyentuh realitas  
yang sejati sehingga kemer-  
dekaan bisa diraih. Kedelapan,  
kurang kemajuan, impoten.  
Seseorang sering merasa bah-  
wa dirinya tidak memiliki ke-  
mampuan, sehingga dirinya  
tidak pernah berani bergerak  
maju. Rasa ketidakberdayaan  
ini merupakan rintangan besar  
di dalam meraih kebebasan.

Kesembilan, ketidaksta-  
bilian. Ini yang sering kita la-  
kukan. Kadang kita mengerja-  
kannya, kadang tidak. Bebe-

rapa hari bersenang melai-  
kukan latihan sadhana tetapi  
beberapa hari berikutnya tidak  
melakukannya. Ha ini tentu ti-  
dak akan membawa dampak  
yang signifikan. Agar mencapai  
tujuan yang maksimal seso-  
rang harus stabil, tetap berada  
dalam prosesnya sehingga ke-  
majuan dapat diukur dengan  
baik. Demikianlah kesembilan  
rintangan yang harus dihadapi  
sehingga cita-cita untuk meraih  
kelepasan dapat dicapai.

